LEADERFIT Groupe

Partenaire des professionnels du bien-être, de la forme et de la santé

Ecole de formation et Vente de matériel
FORME - SANTÉ - BIEN-ÊTRE

***www.leaderfit.com - contact@leaderfit.com - +33 (0)2 47 52 66 01***

# EDITO

Depuis 1999, Leaderfit' ne cesse de se développer. Désigné comme le centre de formation le plus connu et le plus professionnel de France, aujourd'hui, Leaderfit' laisse de côté l'entreprise au profit de la marque et de ses valeurs afin de rester LE partenaire des professionnels du bien-être et de la forme.

Comment, nous direz-vous ?

En se réorganisant dans le but de se concentrer sur l'essentiel, Vous.
La société se recentre donc sur trois domaines d'activités stratégiques, la formation, le matériel et nos studios exclusivement consacrés au Pilates.
Afin de vous offrir le plus grand choix, notre gamme de matériel s'élargit tant au niveau de nos partenariats avec des grandes marques (Reebok, TRX, Gravity…), qu'au niveau de nos produits Leaderfit', associant qualité et prix réduit.

Nous innovons constamment afin de vous apporter le meilleur.

Sportivement

Didier PESCHER

# SOMMAIRE


**Méthode Pilates** 04

Formation LF'Pilates, les Packs, Petit matériel, Balles & Ballons, Renforcement & motricité, Gravity, Appareils traditionnels

**Fitness & coaching** 19

Formation Personal Trainer, Matériel Coaching, Formation Instructeur Fitness, Matériel Training, Elastiques & sangles, Poids & Haltères, Formation commerciales & Management

**Méthodes douces** 44

Formations Yoga Dynamique, Relaxation, Pack matériel Yoga, Hamac stretch Yoga, Vibrations japonaises, Sophrologie, Réflexologie, Shiatsu

**Textiles** 49

Chaussettes Pilates, T-shirt, Booster et chaussettes de récupération

**DVD & Livres** 50

Formations & DVD De Gasquet, DVD Pilates cours & formations, DVD TRX, CD & livres méthodes douces, DVD Gravity, fitness, entraînement

**Packs** 58

Packs avantages

**Dates de formations** 60

# Nos valeurs

### L'accompagnement
Du conseil du cursus au suivi post-formation, Leaderfit' s'engage auprès de ses stagiaires dans l'accompagnement de la réussite de leur formation.

### La qualité pédagogique
Depuis 1999, Leaderfit' a su être à l'écoute des attentes des passionnés pour recruter une équipe pédagogique efficace et rédiger des contenus de formation de qualité.

### L'accessibilité
Leaderfit' a permis l'accessibilité de la formation grâce à ses centres de formation près de chez vous et à ses agréments auprès des organismes qui vous octroient une aide financière pour participer aux formations.

# Nos centres de formation

### LEADERFIT'
11 lieux de formation en France : PARIS, LILLE, LYON, NANTES, TOURS, BORDEAUX, TOULOUSE, MONTPELLIER, MARSEILLE, NICE, NANCY

### VITALYS - GROUPE LEADERFIT'
5 lieux de formation en Belgique et au Luxembourg : LUXEMBOURG, NAMUR, BRUXELLES, MONS, LIEGE

# Nos certifications

En gage de qualité, Leaderfit' demande la validation de certains modules cruciaux dans le cursus des formations.
Pour la formation Pilates, il est possible de passer vos examens via webcam, via un DVD, ou lors des journées de certifications qui leur sont dédiées.
Pour les autres formations, les évaluations certificatives se font à la fin des formations.
A la validation de ces examens, nous délivrons un certificat ou un diplôme lorsque le cursus complet est achevé.

# Nos studios Pilates

Pour une ambiance unique consacrée au Pilates, Leaderfit' a ouvert en septembre 2011 son premier studio Pilates : LF' Pilates Center à Tours.
Entre les cours collectifs et les programmes personnalisés, le centre a su répondre à tous les besoins.

En un an les clients ont su montrer leur satisfaction tant grâce à l'équipement complet de la salle, que part l'écoute et la pédagogie des professeurs.
Leaderfit' souhaite développer d'autres Studios Pilates en Europe à travers la vente de franchise LF'Pilates Center.

**Pour tout projet contactez-nous +33(0)2 47 52 66 01**

# FORMATION METHODE PILATES

LF'Pilates international

*Formez-vous !*

La formation LF'Pilates International composée de 3 niveaux permet d'apprendre progressivement et intelligemment l'ensemble des mouvements Pilates au sol et sur machines et de pouvoir les maîtriser dans le temps en respectant l'intégrité physique du corps.

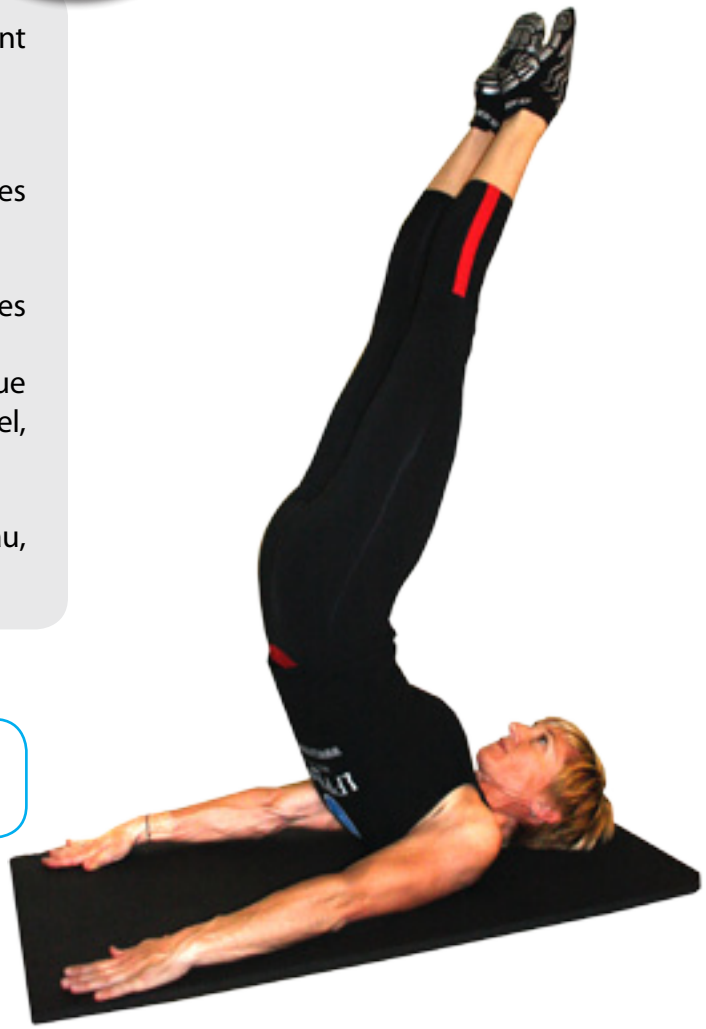
Les 3 niveaux proposent pour chaque mouvement l'ensemble des options évolutives, toutes les adaptations et variations, avec l'utilisation de « Petit Matériel » comme le ballon, foam roller, Pilates ring, élastiques, bloc proprioception, base à picots, balles lestées…en passant par des publics très ciblés comme le « Sénior », la « Femme Enceinte », les personnes en rééducation et les sportifs accomplis.
Pour une compréhension globale et complète de la méthode Pilates, la formation intègre à chaque niveau des modules correspondant au « Gros Matériel », Arc Barrel, Spine Corrector, Ladder Barrel, Stability Chair, Reformer, Cadillac.

Chaque certification validée permet de recevoir un Certificat LF'Pilates. Au terme de chaque niveau, un Diplôme Instructeur LF'Pilates Niveau I, Niveau II ou Niveau III est décerné.

Possibilité prise en charge jusqu'à 100%

Paiements échelonnés sans frais

-15% sur les formations complètes*





** voir conditions avec votre conseiller : France +33(0)2 47 52 66 01 - Belgique 0494.61.81.04 - Luxembourg 621 24 99 48*

LF'Pilates international

# ORGANIGRAMME DIPLÔMES INSTRUCTEUR LF'PILATES

méthode Pilates

## Niveau I
**5 week-ends de formation + option : 1week-end**

### Matwork I
LF'Pilates

4 jours - 28 heures

Etude des 5 référentiels avec pratique adaptée debout, assis, couché.
Apprentissage technique et pédagogique des 16 premiers mouvements de la méthode Pilates, ainsi que les différents échauffements et la construction d'un cours.

**Examen de certification**

### Femme enceinte Sénior
LF'Pilates

2 jours - 14 heures

Etude des différents stades de la grossesse avec les mouvements fondamentaux correspondant à chaque trimestre.
Informations sur les besoins spécifiques des séniors en fonction des différents stades du vieillissement avec les adaptations des mouvements fondamentaux.

### Pilates Post-thérapie
LF'Pilates

2 jours - 14 heures

Révisions anatomiques pour l'étude des principes traumatologiques rencontrés.
Réadaptation des mouvements Pilates en fonction des traumatologies et des analyses statiques et dynamiques.
Mise en place d'exercices d'étirements spécifiques visant l'amélioration de l'équilibre et une meilleure mobilité.

### Barrel I
LF'Pilates

2 jours - 14 heures

Apprentissage de l'utilisation de 3 barrels : arc barrel , spine corrector, ladder barrel.
Travail de la colonne vertébrale en extension, amélioration de la force et de la souplesse.
Etude des mouvements fondamentaux et intermédiaires avec les 3 matériels.

### Rose Pilates
OPTION

2 jours - 14 heures

Adaptation du matwork I après un cancer du sein.
Un complément à la kinésithérapie et une aide à la reconstruction en douceur du corps et de l'esprit.

NOUVEAUTÉ

## Niveau II
**5 week-ends de formation**

### Matwork II
LF'Pilates

2 jours - 14 heures

Apprentissage de l'évolution intermédiaire des 16 premiers mouvements de la méthode Pilates ainsi que de 9 nouveaux mouvements.

**Examen de certification**

### Petit Matériel
LF'Pilates

2 jours - 14 heures

Apprentissage de l'utilisation de petits matériels tels que le ballon, l'isotoner et le foamr oller avec la méthode Pilates.
Etude des mouvements fondamentaux et intermédiaires avec les différents matériels, ainsi que les échauffements, les étirements et les massages.

### Reformer I
LF'Pilates

4 jours - 28 heures

Apprentissage de l'utilisation du reformer. Travail sur un chariot mobile permettant l'amélioration de la force et de la souplesse.
Mobilisation de la colonne vertébrale.
Etude des mouvements fondamentaux et intermédiaires.

### Stability Chair I
LF'Pilates

2 jours - 14 heures

Apprentissage de l'utilisation du stability chair.
Travail de stabilisation du bassin et du buste, mobilisation des hanches et renforcement de tout le corps.
Etude des mouvements fondamentaux et intermédiaires avec leurs options.

## Niveau III
**7 week-ends de formation**

### Matwork III
LF'Pilates

2 jours - 14 heures

Apprentissage de l'évolution avancée des 25 premiers mouvements de la méthode Pilates ainsi que de 10 nouveaux mouvements.

**Examen de certification**

### Cadillac I
LF'Pilates

4 jours - 28 heures

Apprentissage de l'utilisation du cadillac.
Facilite l'amplitude du mouvement, propose des étirements uniques de tout le corps. Pratique d'exercices de suspension développant l'équilibre. Etude des mouvements fondamentaux et intermédiaires.

### One to One
LF'Pilates

4 jours - 28 heures

Mise en place de différents tests, Analyses morphologiques et études des différentes courbures.
Adaptations des mouvements selon les différentes pathologies et étude des bienfaits de la méthode Pilates.

### Reformer II
LF'Pilates

2 jours - 14 heures

Apprentissage de l'évolution avancée de certains mouvements vus au niveau 1, ainsi que de nouveaux mouvements.

### Stability, Cadillac & Barrel II
LF'Pilates

2 jours - 14 heures

Apprentissage de l'évolution avancée de certains mouvements vus au niveau 1, ainsi que de nouveaux mouvements.

# LES PACKS

Equipez-vous !

## PACK Rose PILATES

**Ballon** (65cm)
+ **Pompe**
+ **Pilates ring**
+ **Balles lestées** (1kgx2)
+ **Foam roller**
+ **Bandes élastiques** (souple, moyenne, dure)
+ **Ballon paille** (25cm)
+ **Tapis :** (140cmx60cmx1.6cm)

Réf.10000429

Option pour un pack rose complet :

## PACK Rose FITNESS

**Fitness ring**
+ **Fitness tube**
+ **Body toner**

Résistance moyenne, poignées confortables en mousse

Réf.10000430

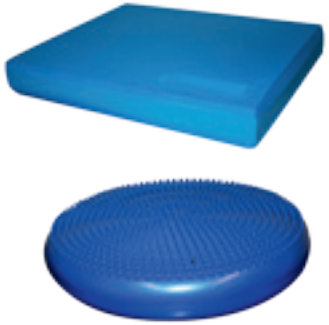
## PACK Bleu PILATES

**Ballon** (65cm)
+ **Pompe**
+ **Pilates ring**
+ **Balles lestées** (1kgx2)
+ **Foam roller marbré**
+ **Ballon paille** (25cm)
+ **Tapis** (140cmx60cmx1.6cm)

Réf.10000431

Option pour un pack bleu complet :

## PACK Bleu EQUILIBRE



**Bloc proprioception**
+ **Base à picots**

Réf.10000432

# PETIT MATÉRIEL

## FOAM ROLLER

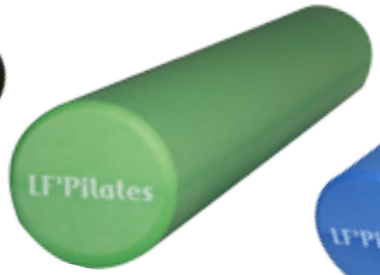
Travail idéal pour le renforcement de la musculature profonde, l'équilibre et la coordination ; beaucoup utilisé dans la méthode Pilates ainsi que par les thérapeutes.

***Dimensions : 90x15 cm***

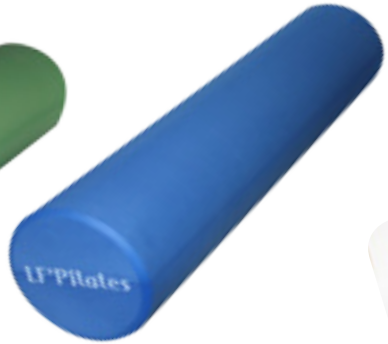
## Foam roller classique

Cylindre en mousse rigide avec surface antidérapante.
3 coloris aux choix

Noir
Réf.10000197




Vert
Réf.10000198



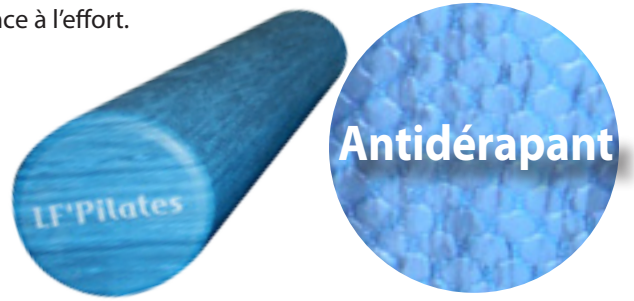

Bleu
Réf.10000001

## Foam roller haut de gamme

Constitué d'une mousse EVA offrant un meilleur confort, et plus de résistance à l'effort.

Coloris : Marbré

Réf.10000002




## Foam roller basique

Mousse simple

Coloris : Blanc

Réf.10000381

## Rangement Foam roller

Rack de rangement en mousse rigide pour 5 Foam roller

Réf.10000245

# BALLES & BALLONS

**55cm**
Réf.10000003

**65cm**
Réf. 10000212

**65cm**
Réf. 10000004

**65cm**
Réf. 10000211

**75cm**
Réf. 10000005

## GYM BALL

Ce ballon souple et résistant est indispensable pour les cours de Pilates, renforcement musculaire et fitness. Adapté pour un public débutant et confirmé, il apporte un côté ludique aux cours collectifs et coaching.
Le ballon procure différentes sensations selon l'exercice effectué, en effet, il peut agir sur l'incroyable surface instable sur laquelle stabiliser, et apporter un poids supplémentaire entre les mains et les jambes, ajoutant ainsi un élément de renforcement musculaire.
Il dispose d'une surface confortable sur laquelle s'asseoir et rouler, et certains mouvements vont paraître plus difficiles à effectuer et d'autres plus faciles.

***Couleurs : vert/bleu/argent/rouge***
***Tailles : 55cm/65cm/75cm***

***Bien équipé***
***Bien rangés***

## Rack GYMBALL

Pratique et décoratif, ce rack permet de ranger en un clin d'œil les ballons utilisés et peut être déplacé très facilement grâce à sa légèreté.

rack 3 ballons Réf.10000506
rack 6 ballons Réf.10000434
rack 9 ballons Réf.10000167

## Compresseur GYMBALL

La solution pour gonfler en quelques secondes vos ballons !

Réf. 10000328

## Anneau GYMBALL

Support et rangement, cet anneau permet d'empiler les ballons de 55 à 75cm et donc de gagner de la place. Stable et solide. Fermeture avec pressions.

***Couleur : bleu***

Réf. 10000329

## Ballon paille 25cm

Ballon gonflable et dégonflable grâce à sa paille fournie ! Fait travailler la stabilité, l'équilibre, la résistance, la coordination, et peut être également une adaptation utile pour les mouvements Pilates.

Rose
Réf.10000074

Rouge
Réf.10000158

Violet
Réf.10000205

Bleu
Réf.10000533

**Nouveaux coloris**

## Filet Ballons Paille

Peut contenir jusqu'à 2 gros ballons ou 20 ballons paille. Idéal pour transporter facilement et librement les ballons.

Réf.10000090

## Balles lestées

**Vendues par paire**

Souples et agréables au toucher, ces balles peuvent apporter de nombreuses variations dans les cours Pilates et de renforcement musculaire, permettant de travailler le haut du corps, les abdominaux, les obliques mais aussi utilisées pour des exercices ludiques à 1 ou plusieurs personnes : envoi, réception, portée...

***Couleurs : bleu/argent***
***Poids : 0.5kg/1kg/1.5kg***

**0.5 kg**

Réf.10000206 Réf. 10000203

**1 kg**

Réf. 10000207 Réf. 10000208

**1.5 kg**

Réf. 10000210 Réf. 10000209

# RENFORCEMENT & MOTRICITÉ

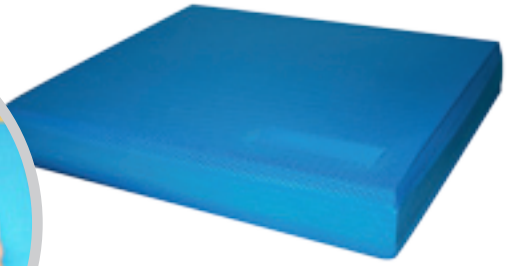
TOP VENTE

## Pilates ring

Anneau de résistance souple renforçant les muscles profonds du corps. Il augmente la force, l'endurance, la performance et l'intensité du travail effectué.

***Diamètre intérieur : 34cm***
***Diamètre extérieur : 37cm***

Réf.10000000



## Bloc proprioception

Conçu pour les exercices de proprioception afin d'améliorer son schéma corporel, son équilibre, la coordination et la stabilité de ses articulations tout en renforçant les zones profondes du corps.
Revêtement antidérapant

***Dimensions : 35x40x5,8cm***

Réf.10000200

## Base à picots

Plateau gonflé d'air conçu pour les exercices d'équilibre et de coordination, avec des picots permettant une meilleure perception des mouvements et stimulation des capteurs sensoriels de la plante de pied. Massage de la plante de pied offrant une stimulation de la circulation sanguine.

***Dimension : 32 cm***

Réf.10000202

L'INDISPENSABLE

Pompe pour Base à picots avec aiguille.

Réf.10000413

# GRAVITY

## LES FORMATIONS

Le Gravity utilise le poids du corps et la gravité pour renforcer tout le corps, sans rajouter aucun ressort ni charge. Il permet d'améliorer la souplesse, de travailler la coordination en amplitude grâce aux câbles, en fonction des capacités de chacun. Le chariot mobile induit un engagement fort des abdominaux et des muscles profonds du dos, son inclinaison variable permet de s'adapter à tous les publics.
Le gravity permet d'effectuer des mouvements de Pilates, renforcement musculaire général, cardio-vasculaire, plyométrie. Adapté pour les débutants et confirmés en coaching ou en mini cours collectifs, le gravity fait l'unanimité grâce aux sensations procurées et à sa diversité de mouvements.

Trois formations sont proposées sur le Gravity avec plus de 200 mouvements :

• Gravity Foundation course : le but de cette formation est de pratiquer les différents mouvements, d'apprendre à encadrer une seule personne en personal training et également d'animer une séance en petit groupe sur musique.

• Gravity Pilates : cette formation permet d'effectuer des mouvements Pilates au sol et du Reformer sur le Gravity.

• Gravity Post Rehab : adoptée par les kinésithérapeutes et les médecins du sport, cette formation est destinée à la rééducation fonctionnelle et physique .

***3 modules - 5 jours en 3 week-ends soit 35 heures.***

GROUP STRENGTH :: PILATES :: PERSONAL TRAINING :: POST-REHAB

## Gravity Sport

Dimensions déplié : 60x270x140cm
Dimensions replié : 128x21x41cm
Nombre de niveaux : 12
Chariot mobile : 41x122cm
Poids de la machine : 26kg
Utilisateur : 124kg maxi

Réf.10000108

## Gravity Power tower

Dimensions déplié : 90x250x200cm
Dimensions replié : 150x60x90cm
Nombre de niveaux : 26
Chariot mobile : 41x122cm
Poids de la machine : 95kg
Utilisateur : 124kg maxi

Réf.10000110

## Gravity GTS

Dimensions déplié : 90x250x170cm
Dimensions replié : 150x60x90cm
Nombre de niveaux : 22
Chariot mobile : 41x122cm
Poids de la machine : 81kg
Utilisateur : 124kg maxi

Réf.10000109

**117.78€ TTC/mois***
**Appareil+Formation**
Foundation course
*Possibilité de LOA*

*GTS chariot horizontal*

*GTS plié*

*GTS chariot allongé*

** mensualités sur 36 mois. Prix total pour le pack GTS: 3816.83€TTC.*

## Barre d'appui

Réglable en hauteur, elle permet de travailler aussi bien le haut du corps que le bas du corps.

## Plate-forme matelassée

Permet d'effectuer des mouvements de jambes debout en Pilates, des mouvements d'abdominaux sur les coudes ou sur les mains en Pilates, et d'autres exercices de types équilibre et stabilité.

## Accessoires poulie pour les jambes

- un câble se fixant sur la tour
- une paire de sangles (jambes + mobilité de la colonne vertébrale)
- une bande scratch se fixant autour de la cheville pour travailler sur une seule jambe en toute sécurité
- une extension de câble pour s'adapter à la longueur des jambes et au type de mouvement.

**Pack Pilates**
- **Barre d'appui**
- **Plate-forme matelassée**
- **Accessoires poulie pour les jambes**

Réf. 10000116

## Barre de tractions / 3 positions

Facilite les exercices de tirage et permet de travailler les biceps et le dos.

Réf. 10000501

## Barre de presse

Se fixe à la place de la planche à squats.
Travail des épaules et du dos avec la prise large et travail des triceps avec la prise étroite.

Réf. 10000258

## Banc pour biceps

Se fixe au sommet du chariot coulissant. Réglage de la hauteur et de l'inclinaison.

Réf. 10000505

# APPAREILS TRADITIONNELS

## LA FORMATION REFORMER

Apprendre l'usage du Reformer, ses réglages, la sécurité, l'entretien et 73 mouvements de niveau fondamental et intermédiaire pour améliorer la stabilité du bassin, de la ceinture scapulaire, renforcer les membres supérieurs et inférieurs, améliorer la mobilité des articulations, la souplesse, l'équilibre et la coordination.
La formation permet de préparer des programmes en coaching individuel ou en petit groupe, avec des points d'attention portés sur de nombreuses variations, adaptations, corrections et visualisations.
Le reformer est une machine indispensable au cursus « Méthode Pilates », offrant par notre manuel de formation complet et structuré, un entraînement stimulant et agréable pour tous en utilisant la résistance des ressorts et permettant d'alléger l'effort ou bien de le renforcer.
Suite de la formation à travers le module Reformer niveau II.

***4 jours de formation – 28 heures***

## Reformer

Reformer + box + jump board
Entraînement complet de tout le corps sur un chariot mobile nécessitant un engagement important des abdominaux, et permettant l'amélioration de la force et de la souplesse ainsi que le travail de mobilité de la colonne vertébrale.

Fait de bois de haute qualité. Parfaite stabilité, très résistant.
Toutes les pièces métalliques en acier et aluminium inoxydable.
Rembourrage en mousse de haute densité EVA, très confortable.
Ressorts : 5 ressorts avec 3 intensités et couleurs différentes

***Dimensions : 235x61x35cm***
***Taille du chariot : 92x61cm***

Réf.10000421

**Inclus avec l'appareil**

*jump board* *box*

# Reformer avec tour

Reformer avec tour + box + jump board

Machine complète permettant encore plus de mouvements qu'un reformer classique, et favorisant le travail à 2, une personne sur le chariot et une personne au niveau de la tour, debout, assise ou allongée. Le reformer avec tour a la capacité d'être un reformer (donc mobile) et également un tapis long et confortable. En effet, une planche recouverte de mousse et de cuir peut être ajoutée, permettant de stabiliser le chariot.
Variété des positions : sur le dos, à plat ventre, debout, sur les genoux, à 4 pattes, sur le côté.
Tour amovible, 6 paires de ressorts d'intensité, de longueur et de couleur différentes.

***Dimensions : 235x61x35cm***
***Tour : 218cm***
***Taille du chariot : 92x61cm***

Réf.10000422

**Inclus avec l'appareil**

*jump board*

*box*

# Wall unit

Tapis très confortable et rehaussé, permet d'effectuer tous les mouvements Pilates au sol et tous les mouvements avec la tour debout, assis, sur le côté, allongé à plat ventre et sur le dos.
Recouvert d'un nouveau cuir spécialement élaboré pour le Pilates, confortable et conforme à la réglementation environnementale.

***Dimensions : 220x63x18.5cm. Boxes : 30x42cm***
***Tour : se fixe au mur pour un maintien optimal***
***6 paires de ressorts d'intensité, de longueur et de couleur différentes***

Réf.10000427

## LA FORMATION CADILLAC

Appareil par excellence de la méthode Pilates, inventé selon l'histoire, pour que les personnes alitées puissent faire de l'exercice afin de récupérer plus rapidement.
Le Cadillac est principalement utilisé en cours individuel ou en duo.
Appareil offrant une formation de 86 mouvements de niveau fondamental et intermédiaire, permettant soit d'isoler un groupe musculaire, soit de travailler en chaîne musculaire ou de décomposer un mouvement en plusieurs parties pour restaurer la bonne coordination et le bon équilibre.
Suite de la formation à travers le module Cadillac, Barrel, Stability Chair II.

***4 jours de formation – 28 heures***

# Cadillac

Permet d'effectuer tous les mouvements Pilates du sol, ainsi que tous les mouvements de la tour et bien-sûr tous les mouvements de suspension et d'étirement uniquement réalisables sur le cadillac.

***Dimensions : hauteur totale : 218cm***
***hauteur du tapis : 62cm***
***largeur : 70cm***
***longueur totale : 218cm***

Réf.10000423

# Cadillac combo

Cadillac Combo + box + jump board

Cadillac combo ou cadillac reformer :
Reformer et cadillac à la fois, il permet d'effectuer tous les mouvements : Pilates au sol, reformer, tour et bien-sûr tous les mouvements de suspension et d'étirement uniquement réalisables sur le cadillac.

***Dimensions : hauteur totale : 218cm / hauteur du tapis : 62cm / largeur : 70cm / longueur totale : 218cm***

Réf.10000428

**Inclus avec l'appareil**

*jump board*

*box*

# Stability chair

Véritable chaise de travail, elle permet dans un espace réduit de renforcer tout le corps, mobiliser les hanches stabiliser le bassin et le buste.
4 ressorts de 2 couleurs et 2 résistances différentes.
Poignées en mousse confortable et robuste.

***Dimensions : Barres : amovibles et réglables en 3 hauteurs : 127/119/111cm***
***Siège : 61x35cm Base : 77x61cm***

Réf. 10000424

## LA FORMATION STABILITY CHAIR

Découverte du Stability Chair, du réglage des ressorts, des pédales, de la hauteur des poignées, de la sécurité et de l'entretien, autant d'éléments indispensables pour tout bon Instructeur Pilates.
Le Stability Chair offre une amélioration particulière de la stabilité du tronc, de la ceinture scapulaire et de l'équilibre général car la plupart des mouvements sont déstabilisés par le poids du corps et l'utilisation des pédales retenues à la chaise par les ressorts qu'il faut apprendre à contrôler.
Appareil offrant une nouvelle découverte de soi tout en alliant un renforcement globale avec l'apprentissage de 43 mouvements de niveau fondamental et intermédiaire, une multitude d'options, variations et adaptations. Suite de la formation à travers le module Cadillac, Barrel, Stability Chair II.

***2 jours de formation – 14 heures***

## LA FORMATION BARREL

L'utilisation du barrel est incontournable pour un travail efficace avec une recherche d'augmentation de la force et de la mobilité au niveau du rachis.
La formation Barrel utilise trois appareils de la famille du « Gros Matériel Pilates» ayant chacun des similitudes et des spécificités propres, avec l'arc barrel, le spine corrector et le ladder barrel.
Toujours basé principalement sur la concentration, la respiration et le centrage, le barrel est indispensable en coaching Pilates et en cours collectifs, afin de diversifier les mouvements, améliorer le schéma corporel, développer l'équilibre, la coordination, mais aussi pour mieux appréhender toutes les facettes de cette large méthode.
L'étude se porte sur 59 mouvements de niveau fondamental et intermédiaire où l'on retrouve des mouvements du Matwork mais aussi de nouveaux exercices permettant un véritable renforcement des muscles profonds et des muscles superficiels alliant fluidité et précision, notamment sur des combinaisons flexion, extension, rotation, inclinaison de la colonne vertébrale.
Suite de la formation à travers le module Cadillac, Barrel, Stability Chair 2.

***2 jours de formation – 14 heures***

### Arc Barrel

Mobilité de la colonne vertébrale, renforcement de tout le corps, facilite une multitude de mouvements Pilates au sol. Léger et facile à empiler grâce à son creux.

***Dimensions : 54x57x18cm***

Réf.10000420

### Spine corrector

Idéal en complément de l'arc barrel pour s'adapter aux différentes morphologies.
Contreplaqué renforcé très résistant.
Poignées en aluminium.

***Dimensions : 79x45x32cm***

Réf.10000418

### Ladder Barrel

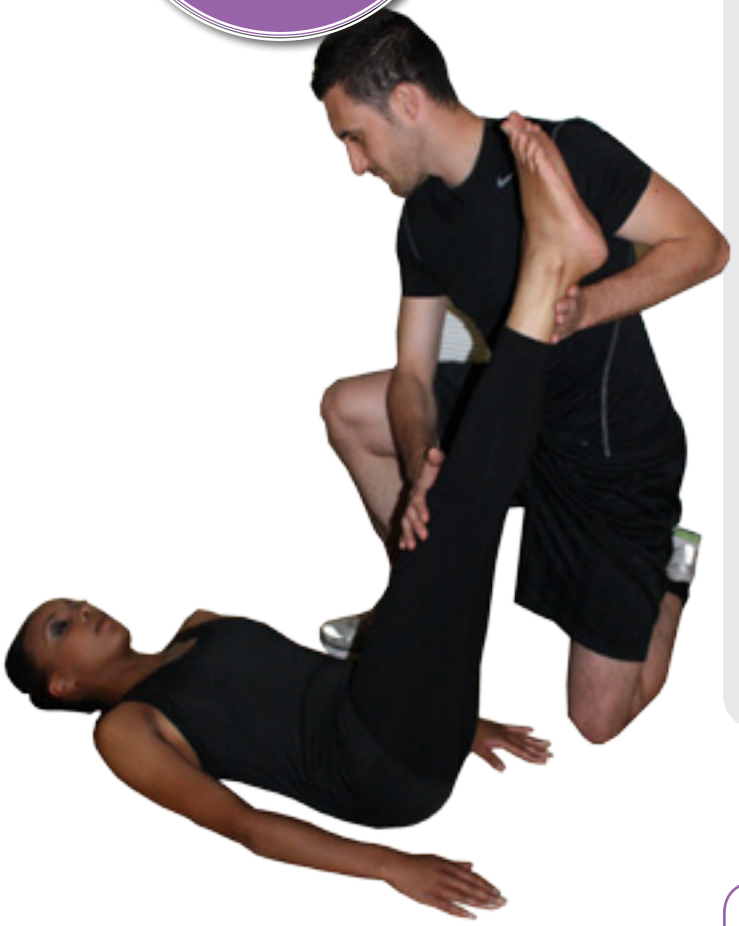
Renforcement de tout le corps, mobilité de la colonne vertébrale en flexion et en extension, travail d'étirement et d'équilibre.

***Longueur ajustable de 100 à 120cm. Dimensions : Base : 95cm / Echelle : 120cm Barrel : 55x88cm***

Réf.10000419

# FORMATION PERSONAL TRAINER

*Formez-vous !*



Cette formation vous permettra de devenir un personal trainer compétent et recherché par les clients. Vos points forts seront votre polyvalence et vos compétences de haut niveau. Une des clés de votre réussite sera votre capacité à trouver des clients facilement dans un espace géographique restreint en pouvant proposer des programmes efficaces à des publics variés, aussi bien en centre sportif qu'à domicile et en outdoor. Vous serez formé pour pouvoir vous différencier facilement des activités collectives dans les centres sportifs et optimiser vos revenus. Vos formateurs sont sélectionnés parmi les meilleurs spécialistes européens, tant pour leurs compétences professionnelles que pour leurs capacités à vous transmettre leur passion.

**Le D.P.T : Diplôme Personal Trainer**

L'une des formations personal trainer la plus complète et efficace de la profession ! Vous y obtiendrez des connaissances théoriques et pratiques sur les méthodes cardiovasculaires, le renforcement musculaire, la nutrition, le stretching, l'encadrement d'activités physiques adaptées aux femmes enceintes, aux séniors (qui représentent à ce jour environ 30% de la population …), aux personnes souffrant de pathologies articulaires répandues (dos, genoux, épaules…) ainsi qu'aux sportifs.
Vous étudierez les compétences qui vous permettront de collaborer avec des professionnels paramédicaux dans l'idée de proposer des activités post-thérapeutiques à leurs patients. Vous y apprendrez les placements et les techniques (à travers des études de cas), les méthodologies d'entraînement… Vous aurez également les bases de la nutrition qui vous permettront de conseiller vos clients afin d'optimiser leurs résultats.
De plus cette formation permet d'acquérir des méthodes pour mettre en place des tests physiques afin d'établir un bilan complet d'un individu dans le but d'avoir toutes les clés pour répondre aux différents objectifs ou pathologies.

Possibilité prise en charge jusqu'à 100%

Paiements échelonnés sans frais

-15% sur les formations complètes*

** voir conditions avec votre conseiller : France +33(0)2 47 52 66 01 - Belgique 0494.61.81.04 - Luxembourg 621 24 99 48*

# ORGANIGRAMME DIPLÔME PERSONAL TRAINER

## FEMME ENCEINTE ET SENIOR
**2 jours - 14 heures**

Contenu : étude des différents stades de la grossesse avec des mouvements fondamentaux correspondant à chaque trimestre. Informations sur les besoins spécifiques des séniors en fonction des différents stades du vieillissement avec les adaptations des mouvements fondamentaux.

## MATWORK I
**4 jours - 28 heures**

Formation théorique, pratique et pédagogique pour découvrir la méthode Pilates et l'appliquer en cours collectifs et individuels.
Contenu : étude des 5 référentiels avec pratique adaptée debout, assis, couché. Apprentissage des 16 premiers mouvements.
Apprentissage des différents échauffements et de la construction d'un cours.

## PILATES POST-THÉRAPIE
**2 jours - 14 heures**

Analyser les caractéristiques, prévenir les incidents, adapter les exercices selon les déséquilibres.
Contenu : révisions anatomiques pour l'étude des principes traumatologiques rencontrés.
Réadaptation des mouvements Pilates en fonction des traumatologies et des analyses statiques et dynamiques.
Mise en place d'exercices d'étirement spécifiques visant l'amélioration de l'équilibre et une meilleure mobilité.
Prévention des risques de blessures.

## BASIC TRAINING
4 jours - 28 heures

Apprenez les principes de la prise en charge du client au niveau du coaching.
Contenu : tests, méthodes cardio, renforcement musculaire, nutrition, stretching, placement et technique, étude de cas.

## PERSONAL TRAINING
4 jours - 28 heures

Objectifs : devenez un expert du Personal Training. Perfectionnez-vous dans la prise en charge du client et dans la réalisation des objectifs.
Contenu : bilans, tests, populations spéciales, méthodologies d'entraînements, études de cas.

## NUTRITION
2 jours - 14 heures

Objectifs : connaître les notions de nutrition humaine pour soutenir les programmes d'entraînement.
Contenu : notions de calories, index glycémique, métabolismes énergétiques, facteurs psychologiques, compléments alimentaires, notion d'hydratation.

***Modules en option :***
***- Gestion du stress - 1 week-end (2j)***
***- Module de base - 2 week-ends (4j)***

***Module exclusif en Belgique et au Luxembourg :***
***- Personal training « réalité et efficacité » - 1 week-end (2j)***

***Spécialisations:***
***- Entraînement sportif***
***- Sport en entreprise***
***- Santé, minceur, bien-être***

Equipez-vous !

# MATÉRIEL COACHING

## Balle à réaction

Augmente la capacité de réaction et la vitesse de course, et améliore la coordination. Jetez-la et commencez la chasse après le rebond. Comment s'amuser tout en travaillant !

***Une seule taille : 7cm***

Réf.10000319

## Anneaux d'appui

Anneaux d'appui à répartir sur le sol, dehors ou en salle, afin de travailler la vélocité, les appuis, les changements de rythme, la coordination.

***Tailles :***

| | |
|---|---|
| 36cm | Réf.10000386 |
| 50cm | Réf.10000387 |
| 61 cm | Réf.10000388 |

## Boules d'équilibre

Ces demi-boules en forme d'îlot sont idéales pour travailler l'équilibre et la stabilisation. Vous pouvez varier la dureté de la boule en la gonflant avec de l'air pour créer une plus grande instabilité.

Réf.10000399

## Echelle de vitesse

Echelle de rythme et de vitesse et de changement de direction offrant un entraînement performant et de multiples exercices.

***Longueur 4 mètres***

Réf.10000385

## Haies d'entraînement

Hauteurs:

| | |
|---|---|
| 15cm | Réf.10000382 |
| 30 cm | Réf.10000383 |
| 50 cm | Réf.10000384 |

## Parachute de résistance

Réf.10000393

Set de 48 plots

Réf.10000390

Hauteur «24 cm»

Réf.10000389

## Plots & Cônes

Cônes et plots très souples et légers pour les sports en salle et en extérieur, apportant un outil indispensable aux entraînements collectifs ou individuels.

## Corde à sauter

Pour un cardio training ludique !
Poignées en plastique, corde en PVC, livrée dans un tube en plastique, pratique pour le rangement.

***Longueur : 275cm***
***Diamètre : 4.5mm***

Couleurs :

violet Réf.10000475
orange Réf.10000477
vert Réf.10000476

## Bâtons

LOT DE 10 bâtons
Permet le travail des épaules, des abdominaux, des exercices d'équilibre et d'assouplissement
+1 poster de 68 exercices OFFERT

***Longueur : 120cm***
***Diamètre : 24mm***

Réf.10000509

## Elastique de résistance

Elastique de résistance avec ceinture qui s'accroche à la taille.
Permet de développer la force et la vitesse des membres inférieurs.

Réf.10000396

## Elastique de renforcement

Elastique pour développer la puissance des bras et des jambes.

Réf.10000397

## Corde d'oscillation

Corde de grande qualité et de grande résistance, fabriquée en matériel synthétique tressé supportant très bien l'humidité et l'abrasion. Avec ruban protecteur à chaque extrémité pour éviter que la corde ne s'effile et pour offrir une meilleure prise.
Améliore la coordination et la concentration.

***Diamètres :***

26mm. x 10 m Réf.10000391
50mm. x 15 m Réf.10000392

## Roue Fitness

Permet un renforcement intéressant et intense de la chaine antérieure du corps, avec de nombreux exercices de gainage.
Développe la force des abdominaux et des bras.

Réf.10000398

**COURS COLLECTIFS CARDIO!**

RENSEIGNEMENT ET DEVIS GRATUIT : 02 47 52 76 58

## SPINNING

**PREMIER SPINNING AVEC SYSTÈME ROUE LIBRE !!**
Inertie : 22 kg
Selle : confortable en mousse, réglable en hauteur et en longueur.
Guidon: réglable en hauteur et en longueur.
Système roue libre : très sécurisant et confortable pour freiner en urgence : les pédales s'arrêtent et la roue continue de tourner !
Poids maxi utilisateur : 165 kg
Poids du spinning : 61kg

***Taille du carton : 113*29*95cm***

Réf.10000400

## Chronomètre

Chronomètre, double fuseau horaire, calendrier, compte à rebours, 30 tours, alarme, fonction de métronome.

Réf.10000534

## Trampoline

Outil de renforcement musculaire permettant de travailler la coordination et l'équilibre. Idéal pour un travail cardio ludique.
110kg maxi.
***Diamètre : 100cm***

Réf.10000405

## Home trainer

Home trainer, ab roller :
Idéal pour vous motiver à faire vos abdominaux sans douleur cervicale ! Appui tête, reposes coudes, le home trainer roule grâce à sa forme arrondie.
***Dimensions : 61.5x61.5x60cm***

Réf.10000492

# FORMATION INSTRUCTEUR FITNESS

Formez-vous !

**A qui s'adressent les formations ?**
Aux professionnels diplômés BP souhaitant progresser ou se spécialiser.
Aux jeunes diplômés, afin d'acquérir les connaissances indispensables sollicitées par le marché de l'emploi. Aux détenteurs d'un tronc commun désireux de mettre en place les bases du fitness. Aux futurs professionnels souhaitant se préparer au BP. Aux passionnés du fitness aspirant à plus de connaissances pour être et rester en forme toute la vie.
Et à tous ceux qui souhaitent s'orienter vers une carrière internationale.

**Le D.I.F. :** Diplôme Instructeur Fitness.
La formation complète au Diplôme Instructeur Fitness permet de maîtriser parfaitement les compétences nécessaires au métier d'éducateur sportif.

**Les enseignements :**
Encadrer en cours collectifs (body sculpt, abdo-fessiers, step & aerobic basic, avancé, Pilates fondamental...) et adapter cet enseignement aux différents publics selon leur niveau.

Possibilité prise en charge jusqu'à 100%

Paiements échelonnés sans frais

-15% sur les formations complètes*

## MATWORK I
**4 jours - 28 heures**

Formation théorique, pratique et pédagogique pour découvrir la méthode Pilates et l'appliquer en cours collectifs, individuels. Contenu : étude des 5 référentiels avec pratique adaptée debout, assis, couché. Apprentissage des 16 premiers mouvements.Apprentissage des différents échauffements et de la construction d'un cours.

## BASIC FITNESS
**6 jours - 42 heures**

Objectifs : découvrez les grands termes de l'enseignement en cours collectifs.
Contenu : Step, LIA, renforcement musculaire, stretching, musique, pédagogie, structure d'un cours...

## EXPERT FITNESS
**5 jours - 35 heures**

Objectifs : perfectionnez et diversifiez vos cours pour devenir un professionnel irréprochable.
Contenu : Step avancé, LIA avancé, communication et présence, musique et rythme, body sculting, constructions chorégraphiques...

***Modules en option :***
***- Gestion du stress - 1 week-end (2j)***
***- Module de base - 2 week-ends (4j)***



** voir conditions avec votre conseiller : France +33(0)2 47 52 66 01 - Belgique 0494.61.81.04 - Luxembourg 621 24 99 48*

# MATÉRIEL TRAINING

## STEP LEADERFIT'

Surface et socle antidérapants, 2 niveaux de réglage.
***Dimensions : 90x35cm***
***Poids : 7.5kg***

Réf.10000201

## Step Reebok

Surface et socle antidérapants
3 niveaux de réglage : 15, 20, 26cm
***Dimensions : 90x35cm***
***Poids : 7.5kg***
2 coloris :
Réf.10000507
Réf.10000146

*Equipez-vous !*

## Step Pro

Step professionnel comprenant la base et 4 plots, permettant de varier la hauteur. Huit tampons de caoutchouc sous les plots pour empêcher tout glissement.
***Dimensions : 110x42x20cm***

Réf.10000330

## Rack 18 steps

Réf.10000402

## Rack 52 plots

Réf.10000403

## Demi step

TOP VENTE

Demi-step comprenant une base et 2 plots.
Maximum de stabilité.
***Dimensions : 71x35.5x15cm***

Réf.10000331

## Rack 16 steps et 56 plots

Réf.10000404

## Dôme trainer avec sangles

Conçu pour l'entrainement dans tous les plans de l'espace. Pour la préparation physique de tous les sports, le travail de l'équilibre, le renforcement musculaire en individuel ou en cours collectif du débutant jusqu'au sportif accompli.

Le dôme trainer peut être utilisé avec le côté plate-forme soit en haut soit en bas pour différents types de défis d'équilibre. Le dôme se gonfle, léger il se déplace facilement.
Très apprécié par les thérapeutes pour son travail de l'équilibre et le fonctionnel ; apporte aux préparateurs physiques un autre moyen de rendre l'entraînement plus ludique et efficace.

Réf.10000401

## Dôme trainer

Réf.10000332

## Rack Dômes trainer

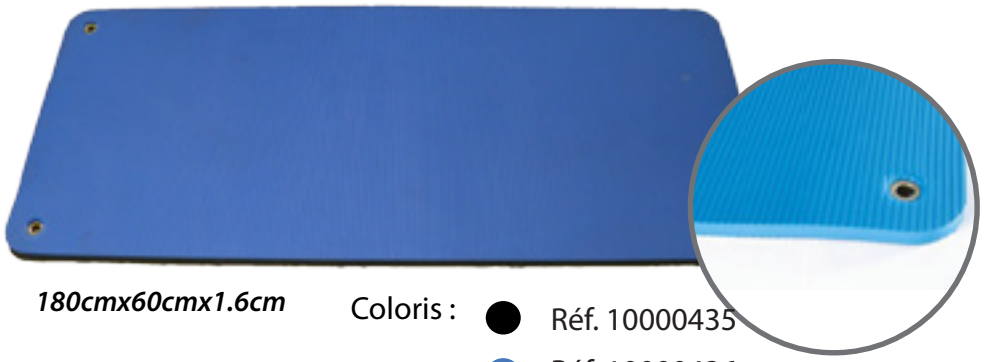
Rack de rangement pour stocker jusqu'à 8 dômes trainer

Réf.10000333

## Tapis

Antidérapant, confortable, résistant, 2 œillets pour le suspendre, idéal pour les cours de gym et Pilates.
***3 dimensions***

***140cmx60cmx1.6cm*** Coloris : Réf.10000008 Réf. 10000007



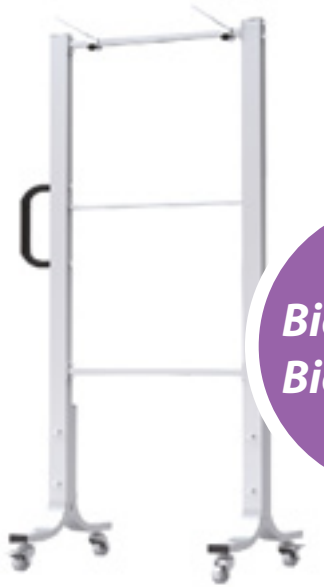
***180cmx60cmx1.6cm*** Coloris : Réf. 10000435 Réf. 10000436

***180cmx60cmx0.8cm*** Coloris : Réf. 10000437 Réf. 10000438

## Rack tapis

Capacité : de 40 à 60 tapis
Hauteur réglable
Chariot acier muni de 4 broches réglables en largeur et de 4 roulettes pivotantes pour faciliter le stockage et le déplacement de vos tapis.
***Dimensions : 90x35cm***

Réf. 10000487



***Bien équipé, Bien rangés***

## Rack mural tapis

Rack en aluminium facile à installer sur tout support, réglable en largeur.
Capacité maxi : 10 à 20 tapis
(= 15kg)

Réf. 10000107

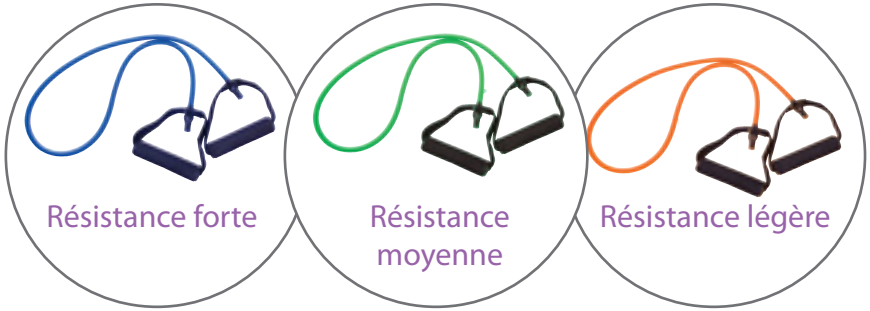
## Sangle de transport

Bande élastique réglable pour porter d'une façon pratique votre tapis.

Réf. 10000489

# ELASTIQUES & SANGLES

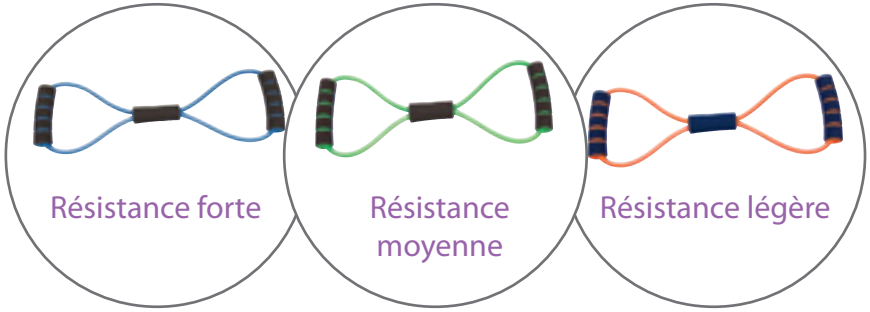
## Fitness tube




Réf.10000339 Réf. 10000338 Réf. 10000337

Dans les cours de renforcement musculaire le Fitness Tube crée une résistance idéale en fonction du modèle choisi. Il permet de faire des mouvements de plus grande amplitude. Il offre d' énormes possibilités de renforcement et tonification musculaire simples et efficaces pour tout le corps. Utilisable aussi en personal training à domicile. Vous apprécierez sa facilité d'utilisation, de transport et de stockage.

## Body toner




Réf. 10000336 Réf. 10000335 Réf. 10000334

Renforcement des bras, des jambes, du dos et de la poitrine. Une multitude d'exercices de tonification peuvent être réalisés avec performance et simplicité. Utilisable aussi en personal training à domicile. Vous apprécierez sa facilité d'utilisation, de transport et de stockage.

## Rack à élastiques

Rack muni de 14 broches face à face et de 4 roulettes pivotantes. Idéal pour suspendre les cordes à sauter et toutes sortes d'élastiques !

Réf.10000478

ECONOMIQUE

## Rouleaux bande latex12m

### Existe en 25m

Vous apprécierez le confort d'une bande élastique large pour la préhension et le contact avec les parties du corps.
Facile à découper, en fonction des exercices, de la longueur souhaitée et de vos objectifs.
Les bandes Latex sont idéales pour tous types de cours de renforcement musculaire, pour la proprioception, la rééducation, la thérapie, le Pilates…

***Dimensions :***

**25m**

Résistance light
Réf.10000120

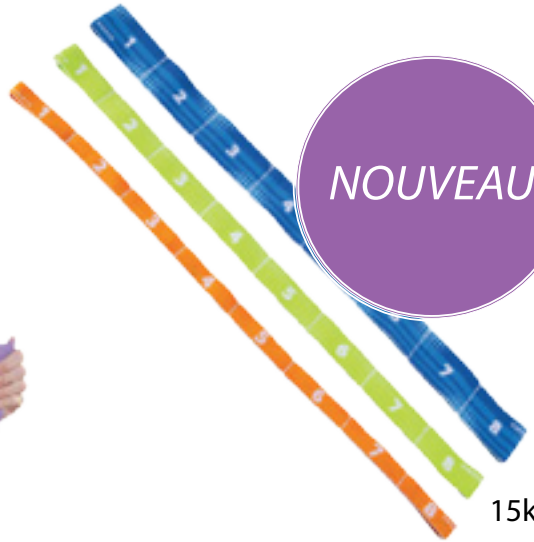
Résistance medium
Réf.10000121

Résistance strong
Réf.10000122

**12m**

Résistance medium
Réf.10000213

Résistance light
10000204



NOUVEAU

20kg
15kg
10kg

## Elastiband

Formé de 8 poignées de préhension, l'élastiband agit sur chacun des principaux groupes musculaires (bras, dorsaux, fessiers, pectoraux, cuisses, abdominaux).
Idéal pour réaliser un grand nombre d'exercices de renforcement musculaire et d'étirement.
Poignées numérotées de 1 à 8 pour les mains et les pieds.
Résistant au déchirement et non déformable.
Lavable à froid.

DVD d'exercices «Military Intensif Training» en anglais
***Dimension : 80 cm.***

- Elastique bleu résistance 20 KG
  Réf.10000342
- Elastique jaune résistance 15 KG
  Réf.10000341
- Elastique orange résistance 10 KG
  Réf.10000340

## TRX FORCE KIT II

Ce système d'entraînement est utilisé par les forces d'élites américaines, avec un programme de renforcement musculaire intensif sur 12 semaines, il vous aidera à atteindre le top de votre condition physique, quel que soit l'endroit où vous êtes.
- Double sangle TRX renforcée avec poignées. Coloris : kaki.
- Sangle attache tout
- Mode d'emploi
- DVD d'exercices "Military Intensif Training" en anglais
- Sac de transport
- Accroche porte

Réf.10000112

## TRX TRAINER PRO II

Le TRX permet un entraînement par suspension.
D'utilisation facile, où que l'on soit, l'entraînement est ainsi optimisé.
TRX trainer pro comprend :
- Sangle attache tout clipsable par mousqueton. Coloris : jaune
- Double sangle TRX avec poignées et repose pieds élargis.
- Mode d'emploi
- DVD d'exercices "Basic training" en anglais
- Sac de transport

Réf.10000111

## TRX Anchdoor

Accroche porte en tissu avec coussinet bloqueur doux

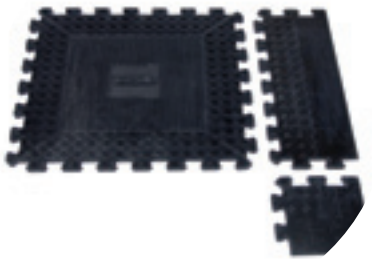
Réf.10000228

## TRX-mount

Pour fixer de manière sûre le TRX au plafond, au mur, sur toutes surfaces dures verticales ou horizontales pour en faire un lieu d'entraînement...

***Diamètre : 10 cm***

Réf.10000117



## Dalles TRX

Antidérapantes

***Dimensions :100x100cm***

Réf.10000406

## Sangles de suspension

Réf.10000343

NOUVEAUTÉ LEADERFIT'

## Portique sangles

Portique d'entraînement idéal pour les circuits coaching et les cours collectifs.

Existe pour
4 sangles (2m)
Réf.10000344

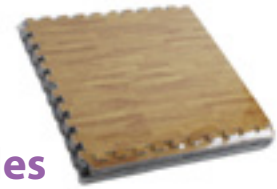
6 sangles (3m)
Réf.10000345

8 sangles (4m)
Réf.10000346

10 sangles (5m)
Réf.10000347

12 sangles (6m)
Réf.10000348

18 sangles (9m)
Réf.10000577



## Dalles

En imitation parquet, idéales pour vos cours de fitness et autres, antidérapantes et faciles à nettoyer. Rapides à monter et démonter grâce aux clips emboitables.

***Dimensions : une dalle: 61x61x1cm***

Vendues par lot de 4

Le lot: 1m22 ²

Réf.10000439

# POIDS & HALTÈRES

## Haltères Fitness Néoprène

Agréables au toucher, mates et antidérapantes, ces haltères de couleur tendance sont indispensables dans les cours de fitness.

***Vendues par paire***

| | | |
|---|---|---|
| Réf.10000357 | | 0.5 kg |
| Réf.10000358 | | 1 kg |
| Réf.10000359 | | 2 kg |
| Réf.10000360 | | 3 kg |
| Réf.10000361 | | 4 kg |
| Réf.10000362 | | 5 kg |

## Haltères Fitness Vinyle

Haltères indispensables dans les cours de fitness, enrobées de vinyle elles sont maniables, lisses et agréables.

***Vendues par paire***

| | |
|---|---|
| | Réf. 10000351 |
| | Réf. 10000352 |
| | Réf. 10000353 |
| | Réf. 10000354 |
| | Réf. 10000355 |
| | Réf. 10000356 |

## Rack Haltères Fitness

Idéal pour ranger toutes vos haltères (acier, vinyle, néoprène) !
Ce rack peut contenir plus de 40 paires d'haltères, de 0.5 à 10 kg.

Réf.10000479

***La qualité à moindres prix***

## Bandes lestées poignet

Poids : 0.5kg x 2
Couleurs : noir et mauve
**Vendues par paire**
Nouvelle forme ergonomique facilitant les mouvements, avec trou pour le pouce, plus sûre lors de l'exécution des mouvements rapides. Système de verrouillage avec un velcro de haute qualité.

Réf.10000349

## Bandes lestées chevillle

Poids : 1kg x 2
Couleurs : noir et mauve
**Vendues par paire**
Nouvelle forme ergonomique facilitant les mouvements. Système de verrouillage avec velcro de haute qualité.

Réf.10000350

## Kettlebells

Revêtement en caoutchouc noir pour protéger vos sols avec une poignée chromée. Utilisé pour de multiples activités, telles que l'athlétisme, rugby, armées, il est tout aussi bien utilisé pour la préparation physique ou en cours collectifs grâce à sa matière en caoutchouc.
Poids :

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4kg | Réf.10000366 | 10kg | Réf. 10000369 |
| 6kg | Réf. 10000367 | 12kg | Réf. 10000370 |
| 8kg | Réf. 10000368 | 16kg | Réf. 10000371 |

## Rack Kettlebells

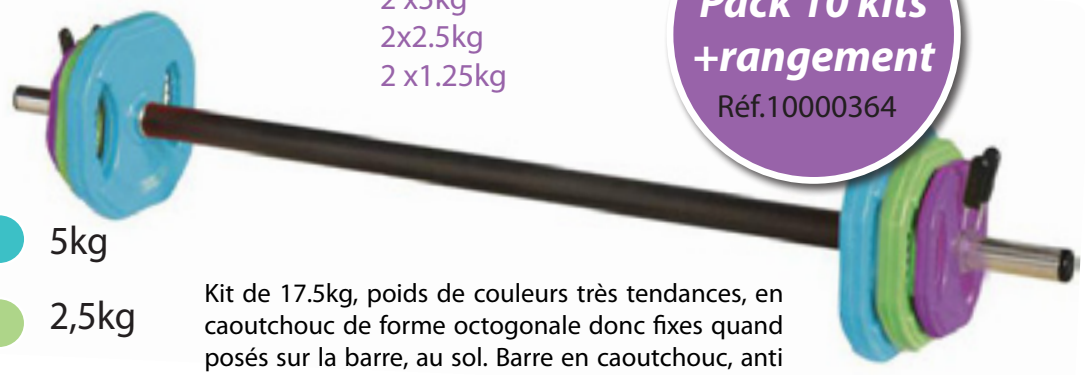
Rack discret grâce à ses 3 étages, pouvant contenir 9 kettlebells.

Réf.10000486

## Kit Pump 17,5kg :

1 barre : 1,4m
2 clips
2 x5kg
2x2.5kg
2 x1.25kg

**Pack 10 kits +rangement**
Réf.10000364



- 5kg
- 2,5kg
- 1,25kg

Kit de 17.5kg, poids de couleurs très tendances, en caoutchouc de forme octogonale donc fixes quand posés sur la barre, au sol. Barre en caoutchouc, anti glisse et lavable à l'eau.

Réf.10000363

## Kit Pump Cobra 22kg

1 barre en acier inoxydable (5 Kg)
Les poids sont de véritables haltères
2x1 Kg
2x2,5 Kg
2x5 Kg

Le kit Pump Cobra est le seul au monde sans attaches grâce à son système auto-bloquant révolutionnaire. Un mécanisme intégré innovant pour plus de fluidité dans les mouvements et spécialement adapté au BODYPUMP™

Réf.10000009

## Rack 10 Kits Pump

Rack métal rigide, pouvant contenir 10 kits.

Réf.10000365

## Rack 20 Kits Pump

Rack sur roulettes noir, pouvant contenir 20 kits.
Vendu à vide.

***Dimensions : 157x65x156cm***

Réf.10000512

## Rack pour Kits Pump Cobra

Le rack10kits Peut accueillir :
- 10 kits (barres + poids)
- 20 disques de 10 Kg et 20 disques de 1Kg ou 2,5Kg additionnels
- Surface au sol : 0.594m2

***Dimensions : Longueur 120cm / Largeur 57cm***

| | |
|---|---|
| 10kits | Réf.10000087 |
| 20kits | Réf.10000578 |

***Pack 20 kits éco l'eau***
Réf.10000483

## Kit Pump 14kg

2x500 gr
2x1 kg
2x2 kg
2x3 kg
1 barre chromée
1 paire de stop-disques

Disques à lester à l'eau.
Disques de 2 et 3 kg conçus avec passage de main et de pouce permettant également l'utilisation en «Haltères à mains».

Réf.10000511

NOUVEAUTÉ LEADERFIT'

## Heavy bag

Sac d'entraînement rempli de sable permettant de faire des mouvements explosifs en toute sécurité, des variations de hauteur et des mouvements de force et d'endurance. Intérieur rembourré et extérieur en vinyle souple réduisant les risques de blessure et les dommages au sol. Permet des exercices de rotation avec des charges lourdes sans l'aide d'une barre olympique.

***Dimensions : 58x21cm***

6kg
Réf.10000372

8kg
Réf.10000373

10kg
Réf.10000374

## Medecine balls

Medecine ball en caoutchouc cellulaire permettant une meilleure prise en main. Idéal pour les entraînements intérieurs et extérieurs, cardio- vasculaires et d'endurance, entraînements des sports collectifs, coaching.
Existe en:

1kg Réf.10000376
2kg Réf.10000377
3kg Réf.10000378
4kg Réf.10000379
5kg Réf.10000380

## Medecine balls rebounder

Le rebounder est un trampoline avec une base antidérapante pour réaliser des mouvements avec le medecine ball.

Réf.10000375

## Rack 6 medecine balls

Réf.10000488

# Nos accessoires de charges et d'entraînement

## Rack accessoires Muscu

Permet de ranger les accessoires
de charges et d'entraînement
**Accessoires non fournis**

Réf.10000467

## Barre Dorsaux rotative

122 cm

Réf.10000464

## Barre Droite rotative Biceps-triceps

50 cm

Réf.10000465

## Barre Rowing rotative Dorsaux

96 cm

Réf.10000466

## Double poignée rotative Biceps-Triceps

50 cm

Réf. 10000472

## Double poignée rowing rotative Dorsaux

40 cm

Réf.10000473

## Corde à Triceps

70 cm

Réf.10000468

## Double poignée Dorsaux

13 cm

Réf.10000469

## Poignée vis-à-vis

14 cm

Réf.10000470

## Double poignée Biceps-Triceps

36 cm

Réf.10000471

## Double poignée rotative Biceps-Triceps

36 cm

Réf.10000474

# Haltères Musculation

## Haltères Chromées noires

Haltères avec poignées en mousse noire et 2 anneaux sertis en caoutchouc antidérapant.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1kg | 10000407 | 4 kg | 10000410 | 7kg | 10000414 |
| 2 kg | 10000408 | 5 kg | 10000411 | 8 kg | 10000415 |
| 3 kg | 10000409 | 6 kg | 10000412 | 9 kg | 10000416 |
| | | | | 10 kg | 10000417 |

***Vendues à l'unité***

## Rack haltères 40 paires

Idéal pour ranger toutes vos haltères (acier, vinyle, néoprène) !
Ce rack peut contenir plus de 40 paires d'haltères, de 0.5 à 10 kg.

Réf.10000479

## Haltères Acier et Caoutchouc

Haltères en caoutchouc (anneaux aciers) avec poignées aciers.

Poids: 12,5/15/17,5/20…35kg (par tranche de 2,5kg)

***Pour les références merci de vous reportez sur la feuille annexe.***

***Vendues à l'unité***

## Rack haltères 9 paires

Rack sur 3 niveaux pour 9 paires d'haltères, avec support individuel en caoutchouc pour éviter tout glissement.

Réf.10000485

## Composez vous-même votre pack

Pack rack 9 haltères + haltères acier et caoutchouc
Réf.10000543

Pack rack 10 haltères + haltères acier et caoutchouc
Réf.10000544

Pack rack 9 haltères + haltères caoutchouc hexa.
Réf.10000579

Pack rack 10 haltères + haltères caoutchouc hexa.
Réf.10000580

## Haltères Caoutchouc Hexagonales

Haltères avec poignées en acier, poids en caoutchouc de forme hexagonale pour éviter de rouler.

Poids : 12,5/15/17,5/20……35kg (par tranche de 2.5kg)

***Pour les références merci de vous reportez sur la feuille annexe.***

***Vendues à l'unité***

## Rack haltères 10 paires

Rack sur 2 niveaux pour 10 paires d'haltères, avec support individuel en caoutchouc pour éviter tout glissement.

Réf.10000480

## Disques couleurs à poignées

***Vendues à l'unité***

Disques revêtement caoutchouc pour plus de confort et de protection.
Avec poignées pour une meilleure prise en main, colorés pour repérer facilement les charges. Anneau central en acier pour une insertion rapide et facile

***Diamètre : 50 mm***

Couleurs : bleu, vert, jaune

| | |
|---|---|
| 1.25kg | Réf.10000446 |
| 2.5 kg | Réf.10000447 |
| 5 kg | Réf.10000448 |
| 10 kg | Réf.10000449 |
| 15 kg | Réf.10000450 |
| 20 kg | Réf.10000451 |

***Set caoutchouc olympique composé de 2x1.25kg, 2x2.5kg, 2x5kg, 2x10kg, 4x15kg, 2x20 kg***

***137.50 kg***

Réf.10000452

## Disques noirs à poignées

***Vendues à l'unité***

Disques en revêtement caoutchouc avec poignées pour une meilleure prise en main. Anneau central en acier pour une insertion rapide et facile

***Diamètre : 50mm***

Couleur : noir

| | |
|---|---|
| 1.25kg | Réf.10000453 |
| 2.5 kg | Réf.10000454 |
| 5 kg | Réf.10000455 |
| 10 kg | Réf.10000456 |
| 15 kg | Réf.10000457 |
| 20 kg | Réf.10000458 |

***Set caoutchouc olympique composé de 2x1.25kg, 2x2.5kg, 2x5kg, 2x10kg, 4x15kg, 2x20 kg***

***137.50 kg***

Réf.10000459

## Barre de compétition

***Longueur : 220cm***
***Diamètre: 50 mm***
Peut soulever: 350 kg

Réf.10000460

## Barre Curl

***Longueur : 120 cm***
***Diamètre : 50 mm***
Poids : 10 kg

Réf.10000461

## Rack poids disques & barres

Rack pour les barres et les disques.
Diamètre barres : 28 et 50cm
Diamètre disques : 50cm
***Dimensions : 161.5x76x136cm***
Réf.10000484

## Barre Lyre Triceps

***Longueur : 87 cm***
***Diamètre : 50 mm***
Poids : 14 kg
Réf.10000462

## Rack à disques

6 tiges
50 mm diam
***L 71,5x l 59,5 x h 81 cm***
Réf.10000481

## Arbre à disques

7 tiges
50 mm diam
***L120 x l 68 x h 122 cm***
Réf.10000482

## Pinces Stop-Disques

**Vendues par paire**

Clip permettant de stopper les disques olympiques sur les barres de musculation.
***Diamètre : 50 mm***
Réf.10000463

## Ceinture de maintien

Ceinture de musculation en cuir noir. S'avère indispensable lors d'entraînements intenses avec charges lourdes.
Réf.10000491

# FORMATION COMMERCIALE ET MANAGEMENT

## FORMATION PROCESS COM

La Process Communication est un modèle concret et opérationnel de découverte de soi et des autres.

**Les objectifs de cette formation :** connaître son type de personnalité et adapter son comportement pour améliorer son efficacité commerciale auprès de ses clients/patients, identifier et comprendre le fonctionnement de ses clients/patients pour générer une relation commerciale durable, mais aussi repérer les conditions de réussite afin de gérer les situations relationnelles difficiles.

**Programme :**
S'approprier les outils de la Process communication.
Analyser l'impact de sa personnalité sur son mode de communication.
S'adapter à chacun par une communication personnalisée.
Rétablir une communication efficace avec les autres.
Mises en situation pratique.
Suite au remplissage d'un questionnaire vous obtiendrez un inventaire de personnalité à traduire grâce au manuel des différents concepts de la Process communication.

***2 jours de formation (14 heures)***

# FORMATIONS FITSPRO

www.fitspro.com

**INFOS & INSCRIPTIONS**
*9h/13h - 14h/18h*
**04 84 25 12 19**
**infos@fitspro.com**

## L'accueil clients

- Comprendre son propre style de communication et l'image que l'on donne
- Comprendre ses clients, détecter les besoins explicites et implicites
- Proposer des services adaptés

***1 jour de formation (8h)***
***Lieu : Paris , Aix/Marseille, Bruxelles***

## La fidélisation des adhérents

- Rappel des besoins selon la typologie
- Les occasions de fidélisation

Amener de la nouveauté et du piment
Rattraper un client déçu

- Evaluer l'efficacité de ses actions

***1 jour de formation (8h)***
***Lieu : Paris , Aix/Marseille, Bruxelles***

## La conquête de nouveaux adhérents

- Comprendre l'importance de la conquête dans son activité
- Maîtriser les techniques de la conquête
- Utiliser les nouveaux outils efficaces de la conquête
- Organiser des opérations originales de conquête
- Evaluer l'efficacité de ses actions

***1 jour de formation (8h)***
***Lieu : Paris , Aix/Marseille, Bruxelles***

## Bien recruter ses collaborateurs

Déterminer le bon profil avant de lancer des recherches

- Les nouveaux outils du recruteur
- Savoir recruter les bonnes personnes
- Intégrer
- Coacher les juniors

***1 jour de formation (8h)***
***Lieu : Paris , Aix/Marseille, Bruxelles***

## Les règles d'or de la vente

- Apporter une méthode de vente simple, efficace et adaptée aux centres de bien-être.
- Renforcer l'efficacité commerciale des équipes

***1 jour de formation (8h)***
***Lieu : Paris , Aix/Marseille, Bruxelles***

## Mieux communiquer, mieux manager

- Renforcer son efficacité managériale
- Se forger son propre style de management
- Comprendre et motiver chaque collaborateur
- Gérer les situations difficiles

***2 jours de formation (16h)***
***Lieu : Paris , Aix/Marseille, Bruxelles***

## Motiver et fidéliser son équipe

Connaître et s'approprier les fondements de la motivation

- Motiver au quotidien
- Rendre son équipe fluide
- Piloter le collectif

***2 jours de formation (16h)***
***Lieu : Paris , Aix/Marseille, Bruxelles***

## Piloter les changements

- Se repérer dans les phases du changement
- Conduire la dynamique du changement
- Gérer les réticences
- Rendre le groupe créatif et innovant

***2 jours de formation (16h)***
***Lieu : Paris , Aix/Marseille, Bruxelles***

# FORMATION YOGA DYNAMIQUE

Le but de la formation Yoga dynamique est de s'approprier les bases essentielles de cette discipline(postures, techniques respiratoires, enchaînements…) et également de construire des séances rigoureuses, sécurisantes et variées (séances Yoga Pilates par exemple) adaptées en fonction du public (la femme enceinte par exemple) et du niveau.

**Programme de la formation :**
La formation se structure en 5 modules avec pour fil conducteur une démarche pédagogique cohérente, interactive, adaptée aux besoins de chaque stagiaire :

Pratique personnelle de 4 mois nécessaire pour passer d'un niveau à l'autre.

***5 modules de formation - 9 week-ends de formation soit 126 heures***
***module gestion du stress en option - 1 week-end de formation soit 14 heures***

# FORMATION RELAXATION

Au-delà du relâchement musculaire, la relaxation diminue l'angoisse et favorise l'unification de l'organisme. C'est un moyen thérapeutique préventif ou curatif qui passe d'abord par la déconcentration mentale et musculaire obtenue par des exercices visant à prendre conscience de son corps et de ses pensées.

Le but de cette formation est d'apprendre à gérer le stress, l'angoisse et la douleur mais également d'apaiser le mental, de développer la concentration et la confiance en soi et d'utiliser le stress positivement.

***3 niveaux de formation - 3 week-ends soit 42 heures***

# ORGANIGRAMME FORMATION YOGA DYNAMIQUE

## YOGA FONDAMENTAL
**4 jours - 28 heures**

Comprendre ce qu'est le yoga dynamique, différences par rapport aux autres yoga. Intérêts de cette méthode. Acquérir les premières techniques posturales et respiratoires. Savoir les insérer dans un cours de yoga dynamique, en enchaînements. Premières notions théoriques. Techniques simples de relaxation et de concentration.

## YOGA FEMME ENCEINTE SENIOR & ENFANT
**4 jours -28 heures**

Adapter les différentes techniques à ce type de personnes.
Savoir utiliser du petit matériel pour faciliter l'accès à certaines postures : ballon, sangle, brique, chaise...
Niveau requis : yoga intermédiaire

## YOGA INTERMEDIAIRE
**4 jours - 28 heures**

Aller au plus loin dans les postures grâce aux nombreuses variantes. Apprendre d'autres techniques respiratoires un peu plus avancées. Savoir construire un cours cohérent et original. Théorie : la structure énergétique. Comment s'en servir en cours par des concentrations et des visualisations. Apprentissage d'autres techniques de concentration et de relaxation.

## YOGA PILATES
**2 jours - 14 heures**

Comprendre les points communs entre ces deux grandes méthodes et savoir les utiliser pour construire un cours combinant les bienfaits de chacune. Utilisation du petit matériel pilates dans un cours de yoga pilates.
Niveau requis : yoga intermédiaire.

## YOGA AVANCÉ
**4 jours - 28 heures**

Apprentissage des techniques posturales avancées. Les niveaux fondamental et intermédiaire doivent absolument être maîtrisés. Apprentissage de techniques respiratoires plus puissantes. Ce niveau s'adresse à des personnes ayant déjà une bonne pratique et une bonne souplesse. Il a pour but de donner les éléments qui permettront au stagiaire de construire des cours de yoga très dynamiques pour un public en bonne condition physique.

***Modules en option :***
***- Gestion du stress - 1 week-end (2j)***
***- Module de base - 2 week-ends (4j)***

# PACK MATÉRIEL YOGA

## PACK Violet YOGA

Ce pack comprend tous les accessoires utiles à la pratique du Yoga.
Les briques, le bloc, la sangle et le tapis permettent de faciliter la pratique des exercices du Yoga.

Réf.10000545

### Briques Yoga

***Vendues par paire***

mousse EVA : ***28.8x15.x7.6cm***
violet Réf.10000493
bleu Réf.10000130

### Sangle Yoga

confortable en coton : ***183x3.8cm***
Réf.10000494

### Tapis Yoga motifs

***173x61x0.6cm***
Vert
Réf.10000495
Rose
Réf.10000496
Violet
Réf.10000497

### Bloc Yoga

***13x17x30,5cm***
Réf.10000199

# FORMATION HAMAC STRETCH YOGA

Il trouve son origine dans le yoga Lyengar, notamment la partie de travail avec des cordes. Le système du HamacStretch Yoga® est une discipline sportive à part entière, qui comprend et adapte des postures de Yoga et de stretching, des mouvements de Fitness, la méthode Pilates , le gainage et renforcement musculaire.
Demandant de l'équilibre et de la conscience, cette technique d'entraînement est accessible à tous. Elle combat efficacement les aspects négatifs de la gravité sur le corps. L'organisme et les articulations doivent être entretenus pour maintenir souplesse et mobilité.
Avantages :

- Amélioration du système Circulatoire et lymphatique.
- Stimulation des neurotransmetteurs du cerveau.
- Décompression de la colonne vertébrale à travers des tractions douces.
- Hydratation des disques vertébraux.
- Flexibilité musculaire accrue.
- Renforcement du Cœur.
- Renforcement musculaire.
- Travail de l'équilibre et de l'agilité.

***1 module de formation - 2 week-ends soit 28 heures***

## Hamac sans le trapèze :

OMNI YOGA SWING (Basic)

3 couleurs disponibles : bleu, noir violet

Réf.10000581

## Hamac avec le trapèze :

OMNI YOGASWING (Deluxe)

3 couleurs disponibles : bleu, noir violet

Réf.10000582

## Support de hamac :

ROCK IT STAND
pour les personnes ne pouvant pas accrocher le hamac au plafond.

Réf.10000583

Le principal composant de la pratique du HamacStretch Yoga® est un harnais ceinture pelvien avec des poignées réglables pour les bras et les jambes, qui est également adapté pour être utilisé comme un hamac relaxant.

# FORMATION VIBRATIONS JAPONAISES

La méthode des Vibrations Japonaises est basée sur l'action mécanique des vibrations, des étirements, des oscillations ou des secouements sur chaque partie du corps ou sur tout le corps. Elle apporte un vrai relâchement profond (musculaire et mental) mais aussi une diminution du stress. Elle permet également de savoir être à l'écoute de l'autre (au niveau corporel et verbal), de savoir lâcher prise et se protéger, contrôler son tonus musculaire et sa respiration.

***1 module de formation - 3 week-ends de 3 jours soit 63 heures***

# FORMATION SOPHROLOGIE

Grâce à l'association de la relaxation physique et mentale, générée par la voix et des paroles appropriées à la détente, la respiration et la suggestion positive, la sophrologie permet de prendre conscience de soi et de ses ressentis afin d'évacuer les tensions responsables du mal-être. C'est une alliée précieuse dans la gestion du stress et la maîtrise des émotions. L'objectif de cette formation est de comprendre les mécanismes pour gérer le stress, apprendre et comprendre les différents outils pour harmoniser le corps et l'esprit. Elle permet également de savoir enseigner la visualisation mentale positive pour approfondir la confiance en soi et changer son regard sur la réalité.

***1 module de formation - 3 week-ends soit 42 heures***

# FORMATION REFLEXOLOGIE

Cette formation a pour objectifs de comprendre les notions de médecine chinoise, d'apprendre à restaurer la santé en levant les blocages énergétiques, de connaître sur la surface des deux pieds, où se trouve représentée la totalité du corps par zone.
Elle permet également de connaître les divers désordres organiques et de les mettre en relation avec leur zone sur les pieds.
Les différentes techniques de manipulations des pieds seront bien-sûr étudiées.

***1 module de formation - 5 jours sur 2 week-ends soit 35 heures***

# FORMATION SHIATSU

La formation a pour but de connaître les principes fondamentaux du Shiatsu et les gestes essentiels à la pratique du Shiatsu, ainsi que de comprendre les notions du Yin et du Yang. Les techniques essentielles du Shiatsu seront étudiées sur futon, chaise et table. La shiatsu est une discipline énergétique de détente qui consiste en des étirements et des pressions appliqués sur l'ensemble du corps pour favoriser une meilleure circulation de l'énergie.

***1 module de formation - 5 week-ends soit 70 heures***

## Chaussettes antidérapantes

**Pour un pack de 10 achetées = 1 paire offerte***
réf. 10000541

Chaussettes antidérapantes spéciales Pilates marque AKKURA. Revêtement avec semelles caoutchoutées antidérapantes pour cours Pilates.
Tailles :
S réf.1000010
M réf.1000011
L réf.1000012
* toutes tailles confondues

## T-Shirt et débardeur Pilates

Texture stretch, ultra confort.
Tailles débardeur femme :
S réf.1000013
M réf.1000014
L réf.1000015

Tailles T-shirt homme :
M réf.1000016
L réf.1000017
XL réf.1000018

## BOOSTER

**Pendant l'effort**

***PRESSIONS ADAPTÉES AUX MOLLETS***

***DOUBLE TRICOTAGE TECHNIQUE POUR UN MEILLEUR MAINTIEN***

**Tailles spécifiques Consultez votre conseiller**

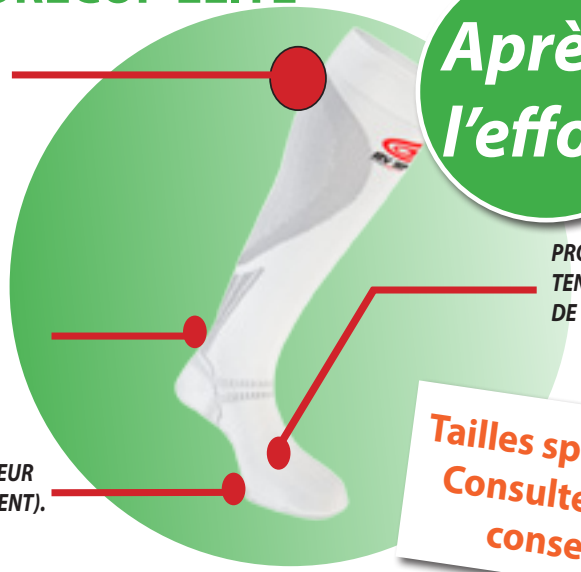
L'action du BOOSTER favorise le travail longitudinal DES MUSCLES JUMEAUX et du soléaire en réduisant le mouvement oscillatoire et les vibrations, cause de fatigue et de lésions musculaires. Porté régulièrement il repousse le phénomène de jambes lourdes et réduit considérablement les crampes..
Existe en différents coloris.

Tailles : S, S+, M, M+, L, L+, XL, XL+, XXL, XXL+
***Pour les références merci de vous reportez sur la feuille annexe.***

## MI-BAS PRORECUP ELITE

**Après l'effort**

***PRESSIONS FORTES AUX MOLLETS ÉLIMINATION RAPIDE ET OPTIMALE DES TOXINES***



***PROTECTION DES NERF TENDONS ET POULIES DE GLISSEMENT.***

***MAINTIEN DRAINANT DU TENDON D'ACHILLE.***

***SOUTIEN DE L'APONÉVROSE PLANTAIRE ET ACTION ANTIMICROBIENNE, ANTI ODEUR ET ANTI STATIQUE (FIL D'ARGENT).***

**Tailles spécifiques Consultez votre conseiller**

La chaussette de récupération
Utilisée par Alain Prost ainsi que l'équipe de France de foot en 1998 durant la coupe du monde.
Cette gamme doit être portée le plus tôt possible après chaque effort (entraînement, match, et compétition) pendant 2 heures minimum.

Tailles : S, S+, M, M+, L, L+, XL, XL+, XXL, XXL+
***Pour les références merci de vous reportez sur la feuille annexe.***

# FORMATIONS DE GASQUET

## LA FORMATION « ABDOMINAUX ARRÊTEZ LE MASSACRE»

Reconnue dans le milieu de la kinésithérapie, la méthode de Gasquet est réputée pour ses apports dans les rééducations respiratoires, abdominales, statiques et dans le renforcement musculaire.
Le but de cette formation est de parcourir les différentes pathologies à travers l'approche de l'abdologie et d'apprendre à les contrer à travers des exercices thérapeutiques.

**Objectifs :**

•Intégrer la protection périnéale dans la respiration, les efforts quotidiens, les rééducations respiratoires et abdominales, la statique et le renforcement musculaire.

•Proposer un renforcement abdominal adapté au patient qui protège le rachis et le périnée.

**Programme :**

Fondamental > Les bases : avec rappels anatomiques, notions de respirations et d'étirement
> Les séries pratiques : workshops basic et intermédiaire avec exercices élémentaires pour renforcement transverse et oblique

Perfectionnement : > Adaptation à diverses utilisations : sport haut niveau, fitness.
> Les séries pratiques : workshops intermédiaire et avancé avec exercices subtils

***6 jours de formation (42heures)***

## LA FORMATION « OBSTETRIQUE»

**Module exclusif en Belgique et au Luxembourg :**

Formation biomécanique de la grossesse et des suites de couches, apprentissage des bases de l'Approche POsturo-Respiratoire - APOR® et l'application aux problèmes mécaniques de la grossesse et des suites de couches, donner des connaissances plus spécifiques des problèmes du pré et post partum et des outils spécifiques pour une prise en charge corporelle de ces problèmes et éduquer les patientes pour une prévention au quotidien.

***4 jours de formation (28heures)***

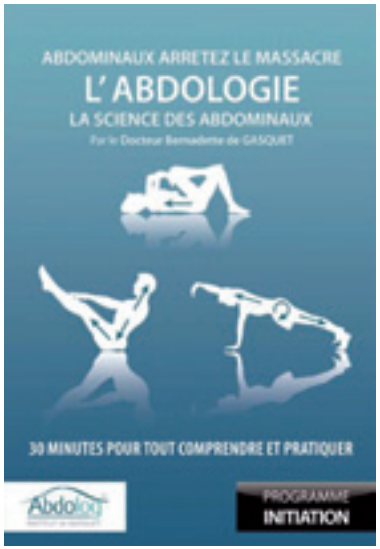
INSTITUT DE GASQUET
www.degasquet.com

# DVD & LIVRES DE GASQUET

## DVD De Gasquet

Reprise du célèbre ouvrage «Abdominaux arrêtez le massacre.» 30 min de présentation d'exercices simples à la portée de tous. DVD en 2 parties:
* Les corrections au quotidien.
* Les bonnes postures et respirations.

Réf.10000059




## Abdominaux «arrêtez le massacre!»

Best seller

Ouvrage en 3 parties:
*compréhension de l'abdologie
*application avec des séries d'exercices dans la vie quotidienne (plusieurs niveaux).
*adaptation aux cas particuliers (périnée, suites opératoires, personnes agées...).
Facilité de mise en pratique avec de nombreuses illustrations.

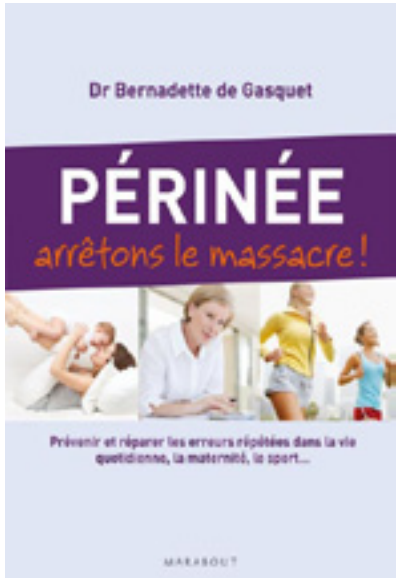
Réf.10000060

Dr Bernadette de Gasquet
ABDOMINAUX :
arrêtez le massacre !
« Protégez votre dos et travaillez vos abdominaux pour renforcer votre "capital-abdos" et tonifier votre silhouette. »
Méthode Abdologie de Gasquet
MARABOUT

## Périnée «arrétons le massacre!»

Bernadette De Gasquet livre ici le fruit de son expérience car il est temps d'expliquer le fonctionnement du périnée, les troubles résultant d'un «mauvais» périnée ou d'un périnée abîmé pour donner des conseils pratiques pour prévenir ces problèmes ou les régler.

Réf.10000062


Dr Bernadette de Gasquet
PÉRINÉE
arrêtons le massacre !
Prévenir et réparer les erreurs répétées dans la vie quotidienne, la maternité, le sport...
MARABOUT

## Gym avec une chaise

Une simple chaise suffit pour suivre ce programme polyvalent et adaptable en fonction des possibilités de l'âge et de la morphologie de chacun. Facilité de mise en pratique avec de nombreuses illustrations

Réf.10000061

# DVD & LIVRES PILATES

*Offrez-vous le PACK 4 DVD MATWORK*
Réf.10000576

97,83€HT
au lieu de 130€

## DVD Formation Matwork

Série complète de DVD de formation à la méthode Pilates, avec Dider PESCHER.
Dans chaque DVD, les options sont classées par ordre de difficulté afin de vous permettre d'apprendre et de maîtriser progressivement les mouvements.
Langues : Français, Anglais, Espagnol et Russe.

Collection de 4 DVD:

| | |
|---|---|
| Matwork I | 10000019 |
| Matwork II | 10000020 |
| Matwork III | 10000021 |
| Petit matériel | 10000025 |

*Offrez-vous le PACK 4 DVD COURS*
Réf.10000575

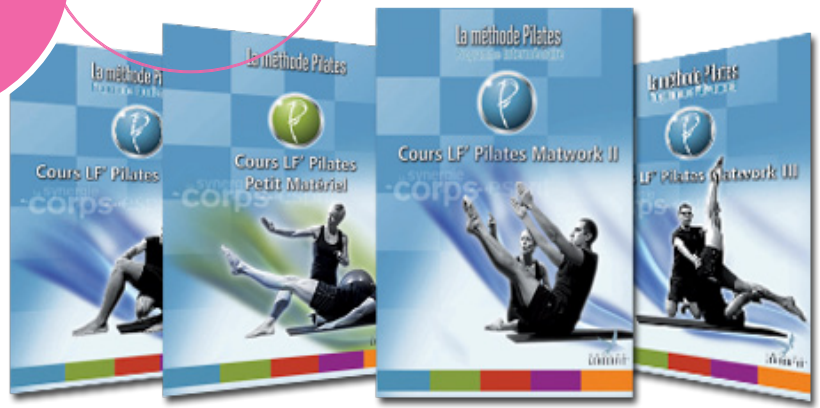
62,71€HT
au lieu de 80€

## DVD Cours

DVD de cours en Français.
Reprise des mouvements Pilates au sol et avec utilisation du matériel. Travaillez et perfectionnez votre pratique jour après jour.

Collection de 4 DVD:

| | |
|---|---|
| Matwork I | 10000216 |
| Matwork II | 10000217 |
| Matwork III | 10000218 |
| Petit matériel | 10000219 |




***NOUVEAUTÉ***
*PACK DVD GROS MATÉRIEL*
Réf.10000498

83,53€ HT
au lieu de 120€

## DVD Formation Gros Matériel

Découvrez les premiers DVD de formation avec le gros matériel !
Apprenez ou révisez les mouvements avec le gros matériel. Les options sont classées par ordre de difficulté, les points d'attention, la respiration, le nombre de répétitions sont adaptés à chaque mouvement. Des prises de vue sur 3 plans facilitent la compréhension et la subtilité de chaque mouvement.
Adaptés pour les débutants et pratiquants, ces DVD vous accompagneront dans votre entraînement, tant au niveau de la motivation qu'au niveau de la précision des indications.

Existe en versions :
REFORMER I : Française, Anglaise, Espagnole et Russe
BARREL I & STABILITY CHAIR I : Française et Anglaise

Collection de 3 DVD:

| | |
|---|---|
| Reformer I | 10000232 |
| Stability Chair I | 10000231 |
| Barrel I | 10000230 |

## Anatomie pour le mouvement

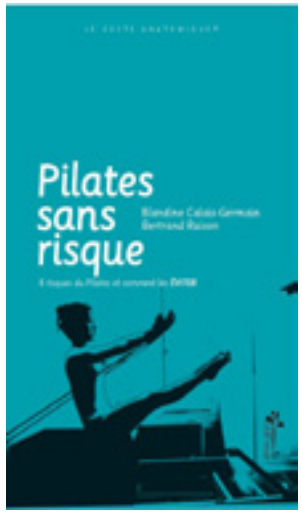
B. CALAIS-GERMAIN
Ce livre présente une description de l'anatomie de l'appareil locomoteur abondamment illustrée «en mouvement» : os, articulations, muscles, sont présentés en relation constante avec les premières situations de mouvements qui les concernent.

Réf.10000516

## Respiration

B. CALAIS-GERMAIN
Après avoir présenté les structures qui permettent la respiration, le livre explique la différence entre respirations diaphragmatiques et costales, entre petites et grandes respirations.

Réf.10000517




## Pilates sans risque

B. CALAIS-GERMAIN
À partir de huit mouvements, en particulier ceux du reformer, ce livre propose de faire le lien entre l'anatomie et les exercices du Pilates. Il observe ainsi la structure du corps, souligne les risques et indique les préventions possibles, la pratique étant toujours liée à la théorie.

Réf.10000515

## Stretching Global Actif

Ph. E. SOUCHARD
La globalité des étirements, la contraction isométrique qui les accompagne, la participation constante de la respiration, les postures d'allongement des muscles spinaux sont autant de révolutions apportées au stretching traditionnel.

Réf.10000514

## Stretching Postural

J. LE BIVIC
Cette méthode est une alternance de postures toniques et lourdes, jalonnées par une petite respiration spécifique sans cesse contrôlée.

Réf.10000513

# DVD TRX

TRX®
Suspension Training®

## DVD Flexibility

Séance de 50 mn filmée en temps réel. Vidéothèque montrant les mouvements avec options et évolutions possibles. Guide d'exercices inclu en couleur avec photos des exercices et instructions complètes et conseils (en anglais)

Réf.10000113

## DVD Education Basics

Personal trainer et professionnels du fitness : aidez vos clients à atteindre leur performance maximale avec ce mini-cours rapide, complet dans le fondement de TRX Suspension training (en anglais)

Réf.10000115

## DVD Force Training

Séance renforcement 1 (bas du corps et gainage).
Séance renforcement 2 (haut du corps et gainage).
3 morceaux de musique au choix
(Techno, Rock, Hiphop) (en anglais)

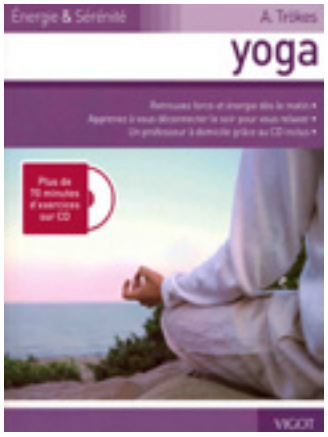
Réf.10000114

# LIVRES & CD MÉTHODES DOUCES

## Yoga + CD

A. TRÖKES
Classés par thèmes, ces exercices permettent de préserver ou d'améliorer l'ensemble des aspects de l'entretien physique afin de se maintenir en forme.

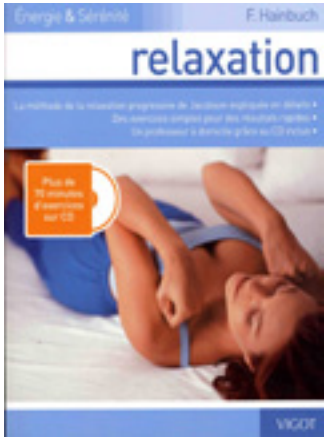
Réf.10000520




## Relaxation + CD

F. HAINBUCH
Apprécier l'alternance tension/relâchement : telle est la recette toute simple sur laquelle Jacobson a fondé sa technique de relaxation progressive pour faire respirer le corps et l'esprit.

Réf.10000521




## En forme après bébé + CD

K. SCHWARZ
Grâce à la gymnastique postnatale, vous allez pouvoir, après la naissance de votre bébé, retrouver une silhouette fine et un corps dans lequel vous vous sentez bien.

Réf.10000522

# DVD GRAVITY

GROUP STRENGTH :: PILATES :: PERSONAL TRAINING :: POST-REHAB

## DVD Matwork

Il rend enfin le Pilates traditionnel plus accessible. Quelque soit les niveaux de forme physique de vos participants.

Réf.10000249

## DVD Essential of Program

Ce principe d'entraînement est basé sur la réceptivité du client à l'exercice, et sur l'intégration du programme afin d'optimiser le succès de l'entraînement par une approche complète du corps.

Réf.10000238

## DVD Synthesis

Doublez l'intensité de vos séances d'entraînement grâce à des exercices en circuit de haute mobilisation énergétique à partir d'une combinaison extrêmement efficace entre équipement et exercices scientifiques reconnus.

Réf.10000248

## DVD Strenght Series

C'est le DVD officiel du programme Gravity Group Training. 90 minutes d'instructions sur le programme Group Training.

Réf.10000023

## DVD Functional fun

Il vous apporte un entraînement ludique et fonctionnel avec son challenge de 30 minutes d'entraînement intensif qui reprend les mouvements de la vie de tous les jours pour améliorer votre quotidien.

Réf.10000022

## DVD Fresh Breath

Apprenez à créer des variations à partir d'une séance classique et à intégrer progressivement des évolutions dynamiques sur des mouvements amples et complets qui apportent solidité et contrôle de votre corps

Réf.10000250

## Etirement & Renforcement musculaire

J. CHOQUE , T. WAYMEL

Pour chaque groupe musculaire, découvrez 250 exercices variés pour vous assouplir et vous muscler en douceur et sans matériel.

Réf.10000527

## Motricité sportive

### Développement des capacités & habiletés

J. PIASENTA

Jacques Piasenta, entraîneur d'athlétisme français le plus titré de l'histoire livre dans cet ouvrage exceptionnel le fruit de 40 années d'expérience au plus haut niveau.

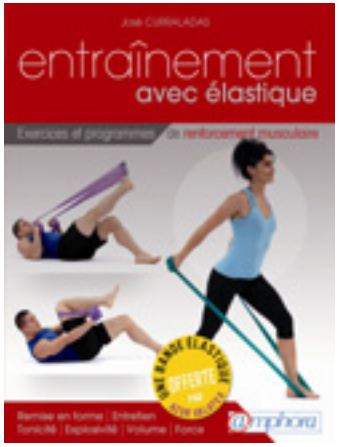
Réf. 10000530

## Entraînement avec élastique

J. CURRALADAS

L'entraînement avec élastique permet un travail de renforcement musculaire progressif et en douceur, sans risque de traumatisme articulaire.

Réf. 10000528




## Entraînement mental du sportif

H. Le DEUFF

Ce livre présente de manière simple et concrète un ensemble de techniques et de conseils qui permettent aux sportifs d'évaluer et d'améliorer les qualités mentales générales et spécifiques en relation avec leur discipline.

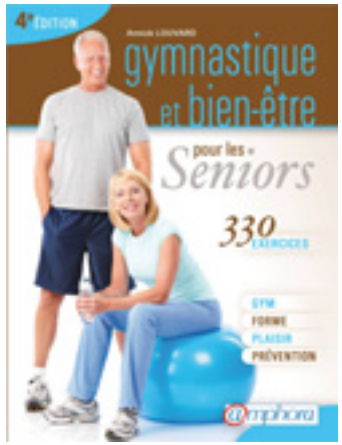
Réf. 10000531

## Gymnastique & Bien-être pour les séniors

A. LOUVARD

Classés par thèmes, ces exercices permettent de préserver ou d'améliorer l'ensemble des aspects de l'entretien physique afin de se maintenir en forme.

Réf. 10000529




## Gym & jeux d'éveil

### Pour les 2-6 ans

J. CHOQUE

Grâce à plus de 100 jeux illustrés de photos mettant en scène de jeunes enfants en situation et classés par thèmes, l'enfant développe harmonieusement ses potentialités.

Réf. 10000532

## Fitness

J-P. CLEMENCEAU

Grâce aux dessins anatomiques de Frédéric Delavier, auteur mondialement connu et aux précieux conseils de J-P Clémenceau, coach célèbre à qui l'on doit la remise en forme de nombreuses stars, sculptez-vous, en quelques semaines, le corps que vous voulez.

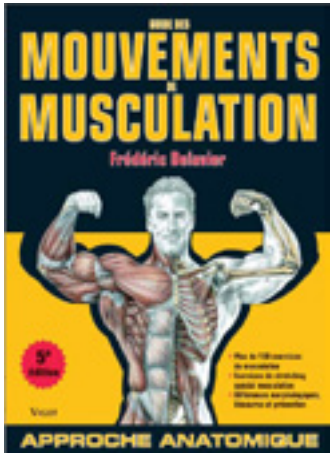
Réf. 10000523

## Guide des Mouvements de Musculation

F. DELAVIER

Ce livre décrit de façon claire et précise la plupart des mouvements de musculation. Chaque exercice est représenté par un dessin d'une qualité exceptionnelle qui permet de visualiser les groupes musculaires sollicités.

Réf. 10000524




## Pilates
### Anatomie & mouvements

R. ISACOWITZ , K. CLIPPINGER

Les 46 exercices et les 200 dessins anatomiques légendés vous permettront de visualiser les muscles sollicités à chaque action et de comprendre l'efficacité du mouvement.

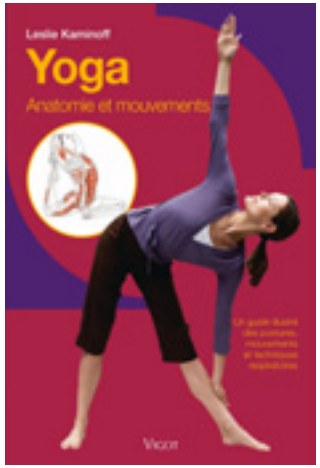
Réf. 10000526

## Yoga
### Anatomie & mouvements

L. KAMINOFF

Examiner chaque posture de l'intérieur pour gagner progressivement en souplesse et en force : afin d'aider les débutants à comprendre les principes de base du yoga, et les adeptes convaincus à comprendre les détails.

Réf. 10000525




## Initiation au Kendo Shiatsu Traditionnel

H. EUGENE

Cet ouvrage permet de découvrir les vertus pratiques du Kendo shiatsu, une méthode originale mise au point pour entretenir la santé, et venir à bout de nombreux désordres structurels, fonctionnels ou psychiques.

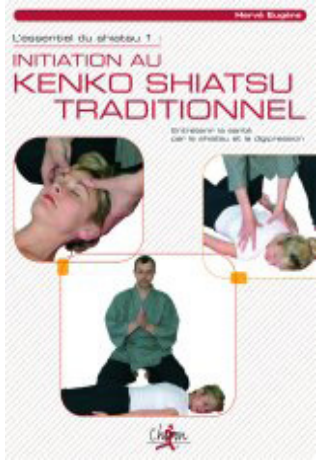
Réf. 10000518

## Perfectionnement au Kendo Shiatsu Traditionnel

H. EUGENE

Cet ouvrage permet de présenter les principes essentiels de la médecine orientale nécessaires à la compréhension du shiatsu et de ses vertus thérapeutiques.

Réf. 10000519



# PACK COACH

Réf.10000537

**1 BALLON (65 CM)** (existe en argent, bleu et vert)
**+1 TRX TRAINER PRO II**
**+1 ELASTIBAND** (medium)
**+1 FITNESS TUBE** (medium)

# PACK CLUB

Réf.10000538

DVD OFFERT

**10 BALLONS (65 CM)** (existe en argent, bleu et vert)
**+10 FOAM ROLLER Classiques** (existe en vert, bleu et noir)
**+10 PILATES RING**

# TARIFS EXCLUSIFS CLUB

**Consultez votre conseiller**

**Tarifs dégressifs**
**Avantages clubs**

# PACK 7 DVD INSTRUCTEUR PILATES

Réf.10000499

163,04€HT
au lieu de ~~217€~~

**STABILITY CHAIR I**
**+REFORMER I**
**+BARREL I**
**+MATWORK I, II & III**
**+PETIT MATÉRIEL**

**COMPOSEZ VOTRE PACK AU COULEUR DE VOTRE CLUB**

**Consultez votre conseiller**

**DEVIS GRATUITS**

## PACK FOAM ROLLER CLASSIQUES

Réf.10000539

DVD OFFERT

**12 FOAM ROLLER Classiques**
**1 DVD OFFERT**
**(existe en vert, bleu et noir)**

## PACK CHAUSSETTES

Réf.10000541

\+ 1 paire OFFERTE

**10 PAIRES DE CHAUSSETTES**
**+1 PAIRE OFFERTE**

**(toutes tailles confondues)**

## PACK PILATES RING

Réf.10000540

DVD OFFERT

**15 PILATES RING**
**+1 DVD OFFERT**

## PACK FOAM ROLLER BASIQUES

Réf.10000542

DVD OFFERT

**12 FOAM ROLLER Basiques**
**+1 DVD OFFERT**

# PLANNING DE LA FORMATION DIPLÔME INSTRUCTEUR LF'PILATES

Diplôme LF'PILATES NIVEAU I - Page 4

| VILLE | Module de Base | Matwork I | Femme enceinte et senior | Post Thérapie | Barrel I |
|---|---|---|---|---|---|
| BORDEAUX (Fr) | | 13-14 et 27-28 Oct 12 | 1-2 Déc 12 | 10-11 Nov 12 | 22-23 Sept 12 |
| | | 13-14 et 27-28 Avril 13 | 15-16 Juin13 | 25-26 Mai 13 | 12-13 Janv 13 |
| | | 5-6 et 19-20 Oct 13 | 14-15 Déc 13 | 16-17 Nov 13 | 28-29 Sept 13 |
| BRUXELLES (Be) | 8-9 et 22-23 Juin 13 | 3-4 et 17-18 Nov 12 | 9-10 Juillet 13 | 2-3 Fév 13 | 8-9 Déc 12 |
| | | du 5 au 8 Juillet 13 | | 11-12 Juillet 13 | 13-14 Juillet 13 |
| LIEGE (Be) | 1-2 et 8-9 Déc 12 | 13-14 et 27-28 Oct 12 | 13-14 Avril 13 | 23-24 Mars 13 | |
| | | 19-20 Janv et 2-3 Fév 13 | | | |
| LILLE (Fr) | | 27-28 Oct et 10-11 Nov 12 | 8-9 Déc 12 | 24-25 Nov 12 | |
| | | 6-7 et 20-21 Avril 13 | 25-26 Mai 13 | 22-23 Juin 13 | |
| | | 28-29 Sept et 12-13 Oct 13 | 16-17 Nov 13 | 14-15 Déc 13 | |
| Luxembourg (Lux) | 1-2 et 8-9 Sept 12 | 15-16 et 29-30 Sept 12 | 13-14 Oct 12 | 27-28 Oct 12 | |
| | 23-24 mars et 13-14 Avril 13 | 20-21 Avril et 4-5 Mai 13 | 22-23 Juin 13 | 8-9 Juin 13 | |
| | | 23-24 et 30 Nov -1 Déc 13 | | | |
| LYON (Fr) | | 29-30 Sept et 13-14 Oct 12 | 22-23 Sept 12 | 27-28 Oct12 | |
| | | 9-10 et 23-24 Fév 13 | 15-16 Déc 12 | 2-3 Mars13 | |
| | | 15-16 et 29-30 Juin 13 | 25-26 Mai 13 | | |
| | | 12-13 et 26-27 Oct 13 | 5-6 Oct 13 | 7-8 Sept13 | |
| MARSEILLE (Fr) | | 20-21 Oct et 3-4 Nov 12 | 13-14 Oct 12 | 29-30 Sept 12 | 8-9 Déc 12 |
| | | 20-21 Avril et 4-5 Mai13 | 2-3 Mars 13 | 23-24 Fév 13 | |
| | | 5-6 et 19-20 Oct 13 | 7-8 Sept 13 | 12-13 Oct 13 | |
| MONS (Be) | | 5-6 et 19-20 Janv 13 | 16-17 Fév 13 | | |
| | | 23-24 Nov et 7-8 Déc 13 | | | |
| MONTPELLIER (Fr) | | 10-11 et 24-25 Nov 12 | 6-7 Oct 12 | 3-4 Nov 12 | |
| | | 11-12 et 25-26 Mai 13 | 9-10 Mars 13 | 6-7 Avril 13 | |
| | | 14-15 et 28-29 Sept 13 | 7-8 Sept 13 | 5-6 Oct 13 | |
| NAMUR (Be) | 15-16 et 29-30 Sept 12 | | 1-2 Déc 12 | | |
| | 12-13 et 26-27 Oct 13 | | | | |
| NANCY (Fr) | | 9-10 et 23-24 Mars 13 | 13-14 Oct 12 | 3-4 Nov 12 | 17-18 Nov 12 |
| | | 7-8 et 21-22 Sept 13 | 4-5 Mai 13 | 15-16 Juin 13 | |
| | | | 19-20 Oct 13 | 16-17 Nov 13 | |
| NANTES (Fr) | | 20-21 Oct et 3-4 Nov 12 | 6-7 Oct 12 | 13-14 Oct 12 | |
| | | 23-24 Mars et 6-7 Avril 13 | 16-17 Fév 13 | 4-5 Mai 13 | |
| | | 7-8 et 21-22 Sept13 | 1-2 Juin 13 | 26-27 Oct 13 | |
| | | | 16-17 Nov 13 | | |
| NICE (Fr) | | 5-6 et 19-20 Janv 13 | 13-14 Avril 13 | 4-5 Mai 13 | |
| | | 15-16 et 29-30 Juin 13 | 28-29 Sept 13 | 5-6 Oct 13 | |
| | | 30 Nov-1 Déc et 14-15 Déc 13 | | | |
| PARIS (Fr) | | 1-2 et 8-9 Déc 12 | 27-28 Oct12 | 17-18 Nov 12 | 26-27 Janv 13 |
| | Du 7 au 10 Janv 13 | du 11 au 16 Janv 13 | 17-18 Janv 13 | 21-22 Janv 13 | 23-24 Janv 13 |
| | | 9-10 et 23-24 Mars13 | 27-28 Avril 13 | 20-21 Avril 13 | |
| | Du 11 au 14 Juil 13 | Du 15 au 18 Juil 13 | 19-20 Juil 13 | 21-22 Juil 13 | 24-25 Aout 13 |
| | 7-8 et 14-15 Déc 13 | Du 24 au 27 Aout 13 | 28-29 Aout 13 | | |
| | | 16-17 et 30 Nov-1 Déc 13 | | | |
| TOULOUSE (Fr) | | 27-28 Oct et 10-11 Nov12 | 15-16 Sept 12 | 22-23 Sept 12 | |
| | | 23-24 Mars et 6-7 Avril 13 | 2-3 Fév 13 | 15-16 Déc 12 | |
| | | 21-22 Sept et 5-6 Oct 13 | 8-9 Juin 13 | 13-14 Avril 13 | |
| | | | 23-24 Nov 13 | 14-15 Sept 13 | |
| TOURS (Fr) | Du 1 au 4 Juil 13 | du 5 au 10 Juil 13 | 11-12 Juil 13 | 15-16 Juil 13 | 17-18 Juil 13 |

# PLANNING DE LA FORMATION DIPLÔME INSTRUCTEUR LF'PILATES

| Diplôme LF'PILATES NIVEAU II - Page 4 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| VILLE | Matwork II | Petit matériel | Reformer I | Stability Chair |
| BORDEAUX (Fr) | 20-21 Oct 12 | 8-9 Déc 12 | 8-9 et 15-16 Déc 13 | 3-4 Nov 13 |
| | 16-17 Fév 13 | 8-9 Juin 13 | 6-7 et 20-21 Avril13 | 9-10 Mars 13 |
| | 7-8 Sept 13 | 7-8 Déc 13 | 16-17 et 30 Nov-1 Déc 13 | 12-13 Oct 13 |
| BRUXELLES (Be) | 20-21 Avril 13 | 4-5 Mai 13 | du 5 au 8 Juillet 13 | 29-30 Juin 13 |
| LIEGE (Be) | 9-10 Fév 13 | 23-24 Fév 13 | | |
| LILLE (Fr) | 15-16 Sept 12 | 22-23 Sept 12 | | |
| | | 19-20 Janv 13 | | |
| | 2-3 Fév 13 | 1-2 Juin 13 | | |
| | 21-22 Sept 13 | 7-8 Déc 13 | | |
| Luxembourg (Lux) | 1-2 Déc 12 | 8-9 Déc 12 | | |
| LYON (Fr) | 15-16 Sept 12 | 20-21 Oct 12 | | |
| | 19-20 Janv 13 | 23-24 Mars 13 | | |
| | 11-12 Mai 13 | 30 Nov-1 Déc 13 | | |
| | 21-22 Sept 13 | | | |
| MARSEILLE (Fr) | 8-9 Sept 12 | 27-28 Oct 12 | 15-16 et 29-30 Sept 12 | 6-7 Oct 12 |
| | 16-17 Fév 13 | 23-24 Mars 13 | | |
| | 29-30 Juin 13 | 14-15 Sept 13 | | |
| | 14-15 Déc 13 | | | |
| MONS (Be) | 15-16 Nov 13 | 30 Nov-1er Déc 13 | | |
| MONTPELLIER (Fr) | 15-16 Déc 12 | 17-18 Nov 12 | | |
| | 1-2 Juin 13 | 13-14 Avril 13 | | |
| | 14-15 Déc 13 | 12-13 Oct 13 | | |
| NAMUR (Be) | | 9-10 Juin 13 | | |
| NANCY (Fr) | 6-7 Oct 12 | 27-28 Oct 12 | 10-11 et 24-25 Nov 12 | 20-21 Oct 12 |
| | 2-3 Mars 13 | 13-14 Avril 13 | | |
| | 12-13 Oct 13 | 23-24 Nov 13 | | |
| NANTES (Fr) | 24-25 Nov 12 | 17-18 Nov 12 | | |
| | 2-3 Fév 13 | 11-12 Mai 13 | | |
| | 8-9 Juin 13 | 23-24 Nov 13 | | |
| | 5-6 Oct 13 | | | |
| NICE (Fr) | 1-2 Déc 12 | 7-8 Sept 13 | | |
| | 1-2 Juin 13 | | | |
| | 7-8 Déc 13 | | | |
| PARIS (Fr) | 20-21 Oct 12 | 17-18 Nov 12 | 5-6 et 12-13 Janv 13 | 27-28 Aout12 |
| | 25 et 28 Janv 13 | 29-30 Janv 13 | 31 jan-01-4-5 Fév 13 | 6-7 Fév 13 |
| | 2-3 Fév 13 | 6-7 Avril 13 | Du 19 au 22 Juil13 | 26-27 Aout13 |
| | 15-16 Juil 13 | 17-18 Juil13 | | |
| | 26-27 Oct 13 | 14-15 Déc13 | | |
| TOULOUSE (Fr) | 13-14 Oct 12 | 17-18 Nov 12 | | |
| | 2-3 Mars 13 | 20-21 Avril 13 | | |
| | 7-8 Sept 13 | 26-27 Oct 13 | | |
| TOURS (Fr) | 19 et 22 Juillet 13 | 23-24 Juillet 13 | du 25 au 30 Juillet 13 | 31 Juil-1 Aout 13 |

# PLANNING DE LA FORMATION DIPLÔME INSTRUCTEUR LF'PILATES

| Diplôme LF'PILATES NIVEAU III - Page 4 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **VILLE** | Matwork III | Cadillac | One to one | Reformer II | Stability Chair, Cadillac et Barrel II |
| BORDEAUX (Fr) | 3-4 Nov 12 | | 29-30 Sept et 6-7 Oct 12 | | |
| | 4-5 Mai 13 | | 2-3 et 9-10 Fév 13 | | |
| | 12-13 Oct 13 | | 14-15 et 28-29 Sept 13 | | |
| BRUXELLES (Be) | 21-22 Sept 13 | | 5-6 et 19-20 oct 13 | 9-10 juillet 13 | 1-2 juillet 13 |
| LILLE (Fr) | 8-9 Sept 12 | | | | |
| | 9-10 Fév 13 | | | | |
| | 14-15 Sept 13 | | | | |
| LUXEMBOURG (Lux) | 16-17 mars 13 | | 13-14 et 27-28 avril 13 | | |
| LYON (Fr) | 3-4 Nov 12 | | 24-25 Nov et 8-9 Déc 12 | | |
| | 27-28 Avril 13 | | 1-2 et 22-23 Juin 13 | | |
| | 19-20 Oct 13 | | 23-24 Nov et 7-8 Déc 13 | | |
| MARSEILLE (Fr) | 6-7 Oct 12 | | 17-18 Nov et 1 -2 Déc 12 | | |
| | 13-14 Avril 13 | | 8-9 et 22-23 Juin 13 | | |
| | 28-29 Sept 13 | | 16-17 et 30 Nov-1 Déc 13 | | |
| MONTPELLIER (Fr) | 13-14 Oct 12 | | 20-21 et 27-28 Oct 12 | | |
| | 27-28 Avril 13 | | 20-21 Avril et 4-5 Mai 13 | | |
| | 19-20 Oct 13 | | 16-17 et 23-24 Nov 13 | | |
| NAMUR (Be) | | | 22-23 sept et 6-7 oct 13 | | |
| NANCY (Fr) | 15-16 Sept 12 | 15-16 et 29-30 Sept 12 | 10-11 et 24-25 Nov 12 | | 6-7 Oct 12 |
| | 23-24 Fév 13 | | 6-7 et 20-21 Avril 13 | | |
| | 28-29 Sept 13 | | 7-8 et 15-16 Déc 13 | | |
| NANTES (Fr) | 12-13 Janv 13 | | 15-16 et 22-23 Sept 12 | | |
| | 15-16 Juin 13 | | 23-24 Fév et 9-10 Mars 13 | | |
| | 26-27 Oct 13 | | 30 Nov-1 et 14-15 Déc 13 | | |
| | | | | | |
| PARIS (Fr) | 6-7 Oct 12 | | 10-11 et 24-25 Nov 12 | | |
| | 8 et 11 Fév 13 | Du 18 au 21 Fév 13 | Du 12 au 15 Fév 13 | 25-26 Fév 13 | 27-28 Fév 13 |
| | 23-24 Fév 13 | Du 24 au 27 Aout 13 | 2-3 et 9-10 Mars 13 | 23-24 Juil 13 | 28-29 Aout 13 |
| | 16-17 Juil 13 | | Du 19 au 22 Juil 13 | | |
| TOULOUSE (Fr) | 20-21 Oct 12 | | 1-2 et 8-9 Déc 12 | | |
| | 23-24 Fév 13 | | 13-14 et 27-28 Avril 13 | | |
| | 14-15 Sept 13 | | 12-13 et 19-20 Oct 13 | | |
| TOURS (Fr) | 2 et 5 Aout 13 | Du 12 au 15 Aout 13 | Du 6 au 9 Août 13 | 19-20 Août 13 | 21-22 Août 13 |

| Gravity - page 11 | | | |
|---|---|---|---|
| | **Foundation Course** | **Pilates** | **Post-Rehab** |
| TOURS (Fr) | 3-4 Nov 12 | 9 Fév 13 | 8-9 Déc 12 |
| | 19-20 Janv 13 | | 9-10 Mars 13 |
| | 28-29 Août 13 | 30 Août 13 | 31 Août-1 Sept 13 |

# FORMATIONS MÉTHODES DOUCES

## Diplôme Instructeur Yoga Dynamique - Page 44

| | Module de Base | Yoga fondamental | Yoga femmes enceintes | Yoga intermédiaire | Yoga Pilates | Yoga Advanced |
|---|---|---|---|---|---|---|
| BRUXELLES (Be) | 1-2 et 8-9 Déc 12 (à Liège)<br>8-9 et 22-23 Juin 13 | 16-17 Fév et 2-3 Mars 13 | Consultez nos équipes | du 29 Juin au 2 Juillet 13 | 3-4 Juill 13 | 8-9 et 22-23 Nov 13 |
| LUXEMBOURG (Lux) | 23-24 Mars et 13-14 Avril 13 | 3-4 et 17-18 Nov 12<br>25-26 Mai et 15-16 Juin 13 | 26-27 Oct et 16-17 Nov 13 | 24-25 Nov et 10-11 Déc 12<br>28-29 Sept et 12-13 Oct 13 | 7-8 Déc 13 | Consultez nos équipes |
| PARIS (Fr) | 27-28 Oct et 3-4 Nov 12<br>Du 11 au 14 Juil 13 | 26-27 Janv et 2-3 Fév 13<br>Du 25 au 28 Juill 13 | Du 29 Juill au 1 Août 13 | 4-5 et 11-12 Mai 13<br>12-13 et 19-20 Oct 13 | 14-15 Sept 13 | 20-21 et 27-28 Oct 12 |

## Relaxation Page 44

| PARIS (Fr) | | |
|---|---|---|
| NIVEAU 1 | NIVEAU 2 | NIVEAU 3 |
| 24-25 Nov 12 | 26-27 Janv 13 | 8-9 Déc 12 |
| 25-26 Juillet 13 | 27-28 Juillet 13 | 29-30 Juillet 13 |

## Réflexologie Page 48

| PARIS (Fr) |
|---|
| 5-6 Janv et 9-10 Février 13 |
| Du 25 au 28 Juillet 13 |

## Sophrologie Page 48

| PARIS (Fr) |
|---|
| 8-9 Sept 12 / 6-7 Oct 12 / 3-4 Nov 12 |
| 23-24 Mars 13 / 20-21 Avril 13 / 25-26 Mai 13 |
| 7-8 Sept 13 / 5-6 Oct 13 / 16-17 Nov 13 |

## Vibrations Japonaises Page 48

| TOURS (Fr) | | |
|---|---|---|
| SESSION 1 | SESSION 2 | SESSION 3 |
| 9-10-11 Nov 12 | 14-15-16 Déc 12 | 11-12-13 Janv 13 |
| 19-20-21 Avril 13 | 10-11-12 Mai 13 | 14-15-16 Juin 13 |
| 18-19-20 Oct 13 | 15-16-17 Nov 13 | 13-14-15 Déc 13 |

## Hamac Stretch Yoga Page 47

| | |
|---|---|
| Paris | 19-20 Janv / 16-17 Fév 2013 |
| Bordeaux | 20-21 Avril / 01-02 Juin 2013 |
| Luxembourg | 02-03 Mars / 06-07 Avril 2013 |

## Gestion du stress

| | |
|---|---|
| PARIS (Fr) | 20-21 Oct 12 |
| | 2-3 Mars 13 |
| | 31 Juil-1 Août 13 |
| LUXEMBOURG (Lux) | 8-9 Déc 12 |
| | 30 Nov-1 Déc 13 |
| LIEGE (Be) | 29-30 Juin 13 |
| BRUXELLES (Be) | 12-13 Janv 13 |
| | 2-3 Nov 13 |

## Shiatsu Page 48

| PARIS (Fr) | |
|---|---|
| NIVEAU 1 | 22-23 Sept 12 / 13-14 Oct 12 / 10-11 Nov 12 / 15-16 Déc 12 / 19-20 Janv 13 |
| | 12-13 Janv 13 / 16-17 Fév 13 / 23-24 Mars 13 / 20-21 Avril 13 / 25-26 Mai 13 |
| | 21-22 Sept 13 / 19-20 Oct 13 / 16-17 Nov 13 / 14-15 Déc 13 / 18-19 Janv 14 |
| NIVEAU 2 | Infos auprès de nos équipes |
| NIVEAU 3 | |

# FORMATIONS FITNESS & COACHING

## Diplôme Personal Trainer - page 19

| VILLE | Module de Base | Matwork I | Femme enceinte et senior | Post Thérapie | Basic training | Personal training | Nutrition I - Equilibre alimentaire et hydratation | Personal training réalité et efficacité (spécifique Belgique et Luxembourg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BRUXELLES (Be) | 8-9 et 22-23 juin 13 | 3-4 et 17-18 nov 12 | 9-10 juil 13 | 2-3 fév 13 | 23-24 mars et 13-14 avril 13 | 31 Aout-1 sept et 14-15 sept 13 | 29-30 sept 12 | 11-12 juil 13 |
| | | du 5 au 8 juil 13 | | 11-12 juil 13 | Du 1 au 4 juil 13 | | 28-29 sept 13 | |
| LIEGE (Be) | 1-2 et 8-9 déc 12 | 13-14 et 27-28 oct 12 | 13-14 avril 13 | 23-24 mars 13 | 16-17 fév et 2-3 mars 13 | 25-26 mai et 9-10 juin 13 | | 24-25 nov 12 |
| | | 19-20 janv et 2-3 fév 13 | | | | | | 27-28 avril 13 |
| LUXEMBOURG (Lux) | 23-24 mars et 13-14 avril 13 | 15-16 et 29-30 sept 12 | 13-14 oct 12 | 27-28 oct 12 | 10-11 et 24-25 nov 12 | 26-27 janv et 9-10 fév 13 | 23-24 fév 13 | 12-13 janv 13 |
| | | 20-21 avril et 4-5 mai 13 | 22-23 juin 13 | 8-9 juin 13 | 7-8 et 21-22 sept 13 | 5-6 et 19-20 oct 13 | 16-17 nov 13 | 9-10 nov 13 |
| | | 23-24 nov et 30 nov -1 déc 13 | | | | | | |
| MONS (Be) | | 5-6 et 19-20 janv 13 | 16-17 fév 13 | | | | | 13-14 oct 13 |
| | | 23-24 nov et 7-8 déc 13 | | | | | | |
| NAMUR (Be) | 15-16 et 29-30 sept 12 | | 1-2 déc 12 | | | | | |
| | 12-13 et 26-27 oct 13 | | | | | | | |
| PARIS (Fr) | 27-28 Oct et 3-4 Nov 12 | 1-2 et 8-9 Déc 12 | 27-28 Oct 12 | 17-18 Nov 12 | 1-2-3 et 8-9-10 Fév 13 | Du 27 au 30 Juil 13 | 15-16 Sept 12 | |
| | | 9-10 et 23-24 Mars 13 | 27-28 Avril 13 | 20-21 Avril13 | | | 16-17 Fév 13 | |
| | Du 11 au 14 Juil 13 | Du 15 au 18 Juil 13 | 19-20 Juil 13 | 21-22 Juil13 | Du 23 au 26 Juil 13 | | 2-3 Août 13 | |
| | 7-8 et 14-15 Déc 13 | Du 24 au 27 Aout 13 | 28-29 Aout 13 | | | | | |
| | | 16-17 et 30 Nov-1 Déc 13 | | | | | | |

Vous pouvez également suivre les modules de Base et Pilates du Diplôme Personal Trainer à Tours - Toulouse - Nice - Nantes - Nancy - Montpellier -Marseille - Lyon - Lille - Bordeaux Consultez la page 60 - Pour les spécialisations "Préparation sportive" "sport en entreprise" et "santé, minceur, bien être" consultez nos équipes

# FORMATIONS FITNESS & COACHING (suite)

| Diplôme Instructeur Fitness - page 24 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| VILLE | Module de Base | Matwork I | Basic Fitness | Expert fitness |
| BRUXELLES (Be) | 8-9 et 22-23 juin 13 | 3-4 et 17-18 nov 12 | du 9 au 14 juil 13 | 13-14 et 27-28 oct 12 |
| | | du 5 au 8 juil 13 | | 12-13 et 26-27 oct 13 |
| LUXEMBOURG (Lux) | 23-24 mars et 13-14 avril 13 | 15-16 et 29-30 sept 12 | 26-27 janv et 9-10 et 23-24 fév 13 | 31 Août-1 sept et 14-15 sept 13 |
| | | 20-21 avril et 4-5 mai 13 | | |
| | | 23-24 nov et 30 nov -1 déc 13 | | |
| PARIS (Fr) | 27-28 Oct et 3-4 Nov 12 | 1-2 et 8-9 Déc 12 | 16-17-18 et 23-24-25 Nov 12 | 8-9 et 15-16 Déc 12 |
| | | 9-10 et 23-24 Mars 13 | | |
| | Du 11 au 14 Juil 13 | Du 15 au 18 Juil 13 | Du 23 au 28 Juil 13 | Du 29 au 02 Août 13 |
| | 7-8 et 14-15 Déc 13 | Du 24 au 27 Aout 13 | | |

Vous pouvez également suivre les modules de Base et Pilates du Diplôme Instructeur Fitness à Tours - Toulouse - Nice - Nantes - Nancy - Namur - Montpellier - Mons-Marseille - Lyon - Lille - Liège - Bordeaux Consultez la page 60

| Diplôme Métiers de la forme (spécifique Belgique et Luxembourg) - page 66 |
|---|
| Consultez nos équipes |

| Process Com - page 42 | |
|---|---|
| PARIS (Fr) | 20-21 Oct 12 |
| | 9-10 Fév 13 |
| BORDEAUX (Fr) | 24-25 Nov 12 |
| | 6-7 Avril 13 |

| Formation Dr B. De Gasquet "Abdominaux arrêtez le massacre" - page 50 | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | BORDEAUX | | | LYON | | | NANTES | | | |
| FONDAMENTAL | 22-23 Sept et 13-14 Oct 12 | 23-24 Fév et 23-24 Mars 13 | 21-22 Sept et 26-27 Oct 13 | 29-30 Sept et 27-28 Oct 12 | 5-6 Janv et 9-10 Fév 13 | 14-15 Sept et 19-20 Oct 13 | | 6-7 Oct et 10-11 Nov 12 | 6-7 Avril et 4-5 Mai 13 | 28-29 Sept et 16-17 Nov 13 |
| PERFECTIONNEMENT | 17-18 Nov 12 | 11-12 Mai 13 | 23-24 Nov 13 | 8-9 Déc 12 | 20-21 Avril 13 | 7-8 Déc 13 | | 1-2 Déc 12 | 8-9 Juin 13 | 14-15 Déc 13 |

Depuis 2008, Vitalys s'est ralié au Groupe Leaderfit' pour proposer ses formations en Belgique et au Luxembourg. Dans la lignée des valeurs de Leaderfit', Vitalys a su proposer les meilleurs formations tant en terme de contenu qu'en terme de transmission de connaissances.
Soyez pris en charge par les meilleurs !

Retrouvez toutes les formations Leaderfit' dans les 5 centres de formations en Belgique et au Luxembourg :
LUXEMBOURG, BRUXELLES, MONS, LIEGE, NAMUR

# Formation exclusive Belgique et Luxembourg :

***Diplôme des métiers de la forme***

Objectif : vous donner toutes les compétences indispensables pour être moniteur sportif dans un centre de fitness.

Contenu : 10 week-ends de formation
• Anatomie, physiologie, biomécanique
• Encadrement en salle de musculation & cardio training
• Encadrement de cours collectifs en musique
(step, aerobic basic, body sculpt, stretching…)
• Encadrement de séance de Pilates fondamental
(cours collectifs et individuels)

Les débouchés professionnels
• Moniteur sportif en centre de fitness
• Centres de loisirs et de vacances
• Moniteur de cours collectifs dans les centres sportifs et ASBL
• Studio Pilates (encadrement de séances Pilates personnalisées et cours collectifs de niveau fondamental)

Les modules retrouvés :
Module de base, Pilates matwork I, Basic training et Basic fitness

## Formations retrouvées en Belgique et au Luxembourg

Formation Diplôme Instructeur Pilates (voir p. 4)

Formation Diplôme Personal Trainer et spécialisations (voir p. 19)

Formation Diplôme Instructeur Fitness (voir p. 24)

Formations commerciales et management (voir p. 43)

Formation Instructeur Yoga Dynamique(voir p. 44)

**INFOS & INSCRIPTIONS**
**VITALYS SARL**
**13 route de Zoufftgen L-3598 DUDELANGE**
**Grand Duché de Luxembourg**
**Du Luxembourg : 621 24 99 48**
**De Belgique : 0494.61.81.04**
**De France : 06.24.65.06.18**
**belux@groupe-leaderfit.com**

# Aides financières à la formation en France

**Le Droit Individuel à la Formation (DIF)**

C'est un dispositif destiné aux salariés et fonctionnaires Français, permettant de suivre des actions de formation professionnelle continue.
Il est accessible à tout salarié disposant d'au moins un an d'ancienneté dans l'entreprise qu'il soit en contrat à durée indéterminée ou non.
Ce droit correspond à une durée de 20h de formation par an, cumulables dans la limite de six années pour les salariés à temps plein ou de 120h.
Le Droit Individuel à la Formation est plafonné à 120 heures.
L'employeur doit informer les salariés par écrit du total de leurs droits acquis au titre du DIF et il dispose d'un mois pour accepter ou refuser la proposition du salarié. La formation se déroule en dehors du temps de travail.

**Le 1% Formation**

Par l'intermédiaire de ce dispositif vos formations peuvent être prises en charge par un organisme de formation (AFDAS, AGEFOS…).
Pour les entreprises et leurs salariés : chaque entreprise cotise obligatoirement auprès d'un OPCA. Celui-ci peut financer les formations des salariés de l'entreprise.
Professions libérales : Le Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux (FIFPL) prend en charge vos formations à hauteur de 600€ par an.

**Le Congé Individuel de Formation (CIF)**

Pour les salariés : après accord de l'employeur, la formation peut être prise en charge par les organismes paritaires agréés (OPCA), comme le FONGECIF, le FAF TT… (attention : les demandes auprès de ces organismes doivent être faites au moins 4 mois avant le début de la formation). Les renseignements doivent être pris auprès de l'employeur ou de l'OPACIF.

**Contribution à la Formation Professionnelle (CFP)**

# Aides financières à la formation en Belgique

**Chèques formation de la Région Wallonne**
**Chèques formation Actiris à Bruxelles**
**Dispositif Brawo en communauté germanophone de Belgique**

# Aides financières à la formation au Luxembourg

**Déductibilité fiscale pour les particuliers**
**Cofinancement de la formation pour les entreprises et leurs salariés**

*Pour connaître les aides d'Etat en Belgique et au Luxembourg, consultez-nous!*

LEADERFIT Groupe

*Partenaire des professionnels du bien-être, de la forme et de la santé*


264-268 rue d'Entraigues
37000 TOURS
tél : 02 47 52 66 01
fax : 02 47 52 66 88
contact@leaderfit.com

Direction
Didier PESCHER
tél : 02 47 52 66 01
didier@leaderfit.com

Administratif
Zohra BENZAÏT
tél : 02 47 52 45 22
zohra@leaderfit.com

Comptabilité
Jérôme GAZET
tél : 02 47 26 07 37
compta@groupe-leaderfit.com


LEADERFIT Formation


Conseillère Région Nord Est/ouest & Centre
Catherine MAZARIN
tél : 02 47 52 66 01
catherine@leaderfit.com

Conseillère Région Sud - Est/ouest
Karine MOULIN
tél : 02 47 52 45 21
karine@leaderfit.com


www.leaderfit-formation.com

LEADERFIT Equipement


Conseiller matériel France
Jonathan VELASCO
tél : 02 47 52 76 58
jonathan@leaderfit.com

SAV
Aurélien PAUL
tél : 02 47 52 66 01
logistique@leaderfit.com


**www.leaderfit-equipement.com**

Vitalys — Groupe Leaderfit


Emmanuelle JURISSE
13 route de Zoufftgen L-3598 DUDELANGE
Grand Duché de Luxembourg
Du Luxembourg : 621 24 99 48
De Belgique : 0494.61.81.04
De France : 06.24.65.06.18
belux@groupe-leaderfit.com


**www.leaderfit.com**